



ANIVERSARIO  
1946-2026



# La Camiseta

Órgano Oficial de Comunicación Interna

Año XXXII No. 11

15 de junio 2026

## Conversatorio "Bienestar en el ámbito de la salud" realizado en el marco del 80 Aniversario

Integrantes del INCMNSZ ingresan a la Academia Nacional de Medicina de México





# La Camiseta

Órgano Oficial de Comunicación Interna

No. 777

15 junio 2026

## CONTENIDO

<b>EDITORIAL</b>	1	<b>ARTE Y CULTURA</b>	15
<b>PARA CONOCERNOS</b>	2	• JAAR (Jorge Alberto Aguilar Rojas), <i>El sueño de la memoria en la superficie del alma</i>	
• Conversatorio “Bienestar en el ámbito de la salud”			
<b>SER INCMNSZ</b>	4	<b>HABLEMOS DE ENFERMERÍA</b>	16
• Integrantes del INCMNSZ ingresan a la Academia Nacional de Medicina de México		• Fortalecimiento de la formación profesional a través de la práctica clínica	
<b>ENTÉRATE</b>	6	<b>EDUCACIÓN PARA LA SALUD</b>	17
• El INCMNSZ conmemora el Día Mundial de Esclerosis Múltiple		• Alimentos industrializados	
• ¿Qué hacer si detecto maltrato en una persona adulta mayor?		<b>SABÍAS QUE</b>	18
• Hantavirus: Un desafío de salud pública que exige enfoque de “Una salud”		• Efemérides de la salud	
<b>ADMINISTRACIÓN</b>	10	<b>TU SALUD</b>	19
• Herramientas para un aprendizaje significativo a través de la capacitación		• ¡Dona sangre!	
• Uso eficiente de los recursos públicos y alta especialidad		<b>NUEVA TORRE INCMNSZ</b>	20
<b>NUTRICIÓN INCMNSZ</b>	12	• ¡Logremos juntos!	
• Polifenoles: pequeñas sustancias, grandes beneficios para la salud		<b>COMUNICACIÓN</b>	21
<b>CAMPAÑA INCMNSZ</b>	13	• Se inauguró la vibrante Exposición de Jorge alberto Aguilar Rojas “JAAR”	
• Medición Integral para la Detección Oportuna (MIDO)		<b>NUESTRO ENTORNO</b>	22
<b>VIDA INSTITUCIONAL</b>	14	• Preparación hospitalaria ante emergencias radiológicas y nucleares en el INCMNSZ	
• Iván Torre Villalvazo		<b>LA CULTURA DEL BIEN COMER</b>	23
		• Higo	
		• Higos cristalizados	
		<b>PROGRAMA VIDA SALUDABLE</b>	24
		• Programa Vida Saludable y Sostenible	

**L**a excelencia institucional está estrechamente vinculada al bienestar integral de las personas. Esta reflexión formó parte del **Conversatorio “Bienestar en el ámbito de la salud”**, realizado en el marco del 80 Aniversario del INCMNSZ. Durante el encuentro se abordaron temas como la humanización del entorno laboral, más allá de la productividad, con el propósito de no perder de vista que **el desarrollo y el bienestar integral sostienen la vocación de servicio de quienes cuidan la vida**. La información en la sección **Para Conocernos**.

El ingreso de cuatro destacados especialistas del INCMNSZ a la **Academia Nacional de Medicina de México** reafirma el liderazgo científico y la excelencia clínica de nuestra institución. El reconocimiento otorgado a los médicos Soto Mota, Ramírez Sandoval, Anaya Ayala y Méndez Probst celebra sus destacadas trayectorias en áreas estratégicas como la **nefrología**, la **cirugía vascular**, la urología y las **enfermedades metabólicas**. Más detalles en la sección **Ser INCMNSZ**.

En la sección **Entérate**:

La conmemoración del **Día Mundial de la Esclerosis Múltiple** en el INCMNSZ, organizada por el **Departamento de Neurología y Psiquiatría**, incluyó una jornada de conferencias de divulgación orientadas a promover un cambio de paradigma fundamental: pasar de concebir esta enfermedad como una causa inevitable de discapacidad a reconocerla como una condición altamente controlable. El Instituto ratifica su papel como referente nacional en la materia y fortalece el diálogo cercano con las y los pacientes.

Expertos reunidos por el **Departamento de Nutrición Animal** del INCMNSZ en el webinar **“Hantavirus y riesgos epidemiológicos”** advirtieron que la falta de acciones preventivas y de planes de operación para este y otros brotes, representa uno de los mayores riesgos para la salud pública. Destacaron la necesidad de trascender la retórica del enfoque de “Una Salud” para consolidar una vigilancia intersectorial sólida que integre la salud humana, animal y ambiental.

Finalmente, la reciente colaboración entre el INCMNSZ y el CENAPRED para la realización de prácticas supervisadas de respuesta ante emergencias radiológicas y nucleares pone de manifiesto el compromiso institucional con la seguridad y la preparación proactiva. Esta capacitación ante eventos de baja frecuencia y alto impacto es fundamental para garantizar una atención segura y eficiente para el personal, los pacientes y la sociedad. La información es presentada por el Dr. Rodrigo Figueroa Méndez, Jefe del **Departamento de Reacción Hospitalaria para Desastres**, en la sección **Nuestro Entorno**.

# Reflexiones sobre el bienestar y la ética en el entorno profesional

## Conversatorio

### “Bienestar en el ámbito de la salud”

Lcda. Liliana Morán Rodríguez / Departamento de Comunicación y Vinculación

En el marco de los festejos por el 80 Aniversario del INCMNSZ, el pasado 10 de junio se llevó a cabo, en el Auditorio Principal, el Conversatorio “Bienestar en el ámbito de la salud”, en el que participaron la **Dra. Rosalinda Ballesteros Valdés** y el **Dr. José Antonio Lozano Díez**, bajo la coordinación de la **Dra. Judith González Sánchez**, Jefa del Departamento de Consulta Externa del Instituto.

Este encuentro formó parte de las actividades de desarrollo organizacional y mejora del entorno laboral impulsadas por el **Programa Vida Saludable y Sostenible**, uno de los proyectos estratégicos contemplados en el plan de trabajo de nuestro Director General, **Dr. José Sifuentes Osornio**. Así lo explicó la Dra. Judith González, quien coordina la dimensión de **Salud Mental** de dicho programa.

Asimismo, destacó que el Conversatorio permitió reflexionar sobre uno de los desafíos más apremiantes para los profesionales de la actualidad: la intersección entre el alto desempeño, la gestión de expectativas y el autocuidado; todo ello enmarcado en los principios de la ética profesional.

En un entorno caracterizado por la exigencia constante, la sobrecarga de tareas y la inmediatez de los resultados, **el Instituto abrió este espacio de diálogo para promover una reflexión profunda sobre el bienestar**. Más allá de analizar la productividad, se buscó humanizar la labor cotidiana, reconociendo que la excelencia institucional es, en última instancia, resultado de colaboradores que logran mantener un equilibrio saludable entre sus capacidades reales y las demandas de su entorno.

La **Dra. Ballesteros Valdés** cuenta con más de 25 años de experiencia docente y una sólida formación internacional, que incluye una maestría en Psicología Positiva Aplicada por la Universidad de Pensilvania y un doctorado en Estudios Humanísticos por el Tecnológico de Monterrey. Se ha consolidado como una referente internacional en la implementación de programas de bienestar integral. Su labor como directora del Instituto del Propósito y Bienestar Integral, así como el reconocimiento recibido con el Premio Mujer Tech 2024 en la categoría Salud y Liderazgo, la posicionan como una voz autorizada para orientar la transición hacia entornos laborales más humanos, productivos y sostenibles.

Durante su participación, la **Dra. Ballesteros** explicó que la **visión integral del bienestar** implica encontrarse bien física y emocionalmente, así como mantener relaciones saludables. En el ámbito institucional, señaló que **lo ideal es que las personas alcancen un desarrollo ocupacional pleno** acompañado de una adecuada salud financiera.

“Las instituciones y organizaciones deben entender que están formadas por personas y que, aunque algunos componentes pertenecen a la esfera personal, el desarrollo y el potencial pleno de cada individuo influyen directamente en la salud organizacional y en el cumplimiento de su misión y visión. Esto permite que los colaboradores desempeñen mejor su función social. Cuidar mejor a las personas que buscan recuperar o preservar su salud”, expresó.

Por su parte, el **Dr. Lozano Díez**, actual presidente de la Junta de Gobierno de la Universidad Panamericana y del IPADE, es una figura destacada en la discusión sobre liderazgo, ética y excelencia institucional en México. Ha sido distinguido con diversos reconocimientos al mérito académico y a la excelencia en la abogacía, además de desempeñarse como consejero independiente en sectores estratégicos como el farmacéutico y el energético. Su visión crítica sobre los retos de la era tecnológica y su enfoque en la reconstrucción de las instituciones, a través de un propósito trascendente, ofrecen a nuestro Instituto herramientas para fortalecer la Mística en este 80 Aniversario.

Para el Dr. José Antonio Lozano Díez, un buen modelo educativo (al cual comparó con una “mesa de cuatro patas”) debe equilibrar las siguientes **cuatro dimensiones para formar personas capaces de cuidar su bienestar y su desarrollo integral**:

- **Transmisión del conocimiento**: No se limita únicamente a conceptos. Abarca el desarrollo del pensamiento lógico y el pensamiento crítico.

- **Experiencia clínica**: Enfocada en la generación de habilidades prácticas y la capacidad de resolver e interpretar situaciones concretas, siendo un elemento central en instituciones como el INCMNSZ.

- **Inteligencia emocional**: La capacidad de entender las emociones propias y las de los demás, canalizarlas y trabajar bajo presión; una competencia fundamental que suele ser la causa principal de los fracasos profesionales cuando no está bien desarrollada.

- **Cosmovisión**: Se refiere a la escala de prioridades, valores humanos y paradigmas que dan sentido a la vida. Es lo que permite a las personas actuar de forma ética, congruente y con una vida limpia.

El Conversatorio concluyó con un **llamado a la acción preventiva**. Se destacó que la identificación y corrección oportuna de hábitos nocivos resulta fundamental para preservar el bienestar personal y fortalecer la excelencia en la atención, la docencia y la investigación que distinguen a nuestra institución. Asimismo, se invitó a las personas asistentes a incorporar el pensamiento crítico y la adecuada gestión de límites como herramientas esenciales para su desarrollo profesional y personal.



De izq. a der. Dra. Judith González Sánchez, Dra. Rosalinda Ballesteros Valdés, Dr. José Sifuentes Osornio y el Dr. José Antonio Lozano Díez

Líderes en su ramo

# Integrantes del INCMNSZ ingresan a la Academia Nacional de Medicina de México

Lcda. Liliana Morán Rodríguez / Departamento de Comunicación y Vinculación

El pasado 21 de mayo, la Mesa Directiva de la Academia Nacional de Medicina de México (ANMM) anunció a los **aspirantes aceptados para su ingreso como Académicos** en este año.

**El INCMNSZ se congratula de anunciar a sus integrantes admitidos:**

**En medicina:**



**Dr. Luis Adrián Soto Mota**  
Coordinador General de la Unidad de Investigación de Enfermedades Metabólicas (UIEM)

- **Sus publicaciones más recientes** se centran en intervenciones dietéticas (restricción de carbohidratos y dietas cetogénicas) y en el desarrollo y validación de modelos clínicos de predicción.

- **Es líder de proyectos de investigación** en la UIEM, enfocados en enfermedades crónicas en población mexicana, utilizando datos epidemiológicos y prospectivos.



**Dr. Juan Carlos Ramírez Sandoval**  
Médico especialista adscrito al Departamento de Nefrología y Metabolismo Mineral

- **Sus publicaciones más recientes** abordan el tratamiento de complicaciones del metabolismo mineral óseo en insuficiencia renal y los factores clínicos asociados a la enfermedad renal diabética.
- **Sus líneas de investigación** en clínica se enfocan en:
  - Pacientes con enfermedad renal crónica, estrategias de prevención y tratamiento de la progresión de la enfermedad renal.

- Descubrimiento de nuevos marcadores y tratamientos en los trastornos del metabolismo mineral y óseo, incluyendo la calcificación vascular en pacientes con enfermedad renal crónica.
- Educación médica y metodología de la investigación.

#### En cirugía:

#### Dr. Javier Eduardo Anaya Ayala



Médico especialista en Angiología y Cirugía Vascular, adscrito a la Dirección de Cirugía.

- **Sus publicaciones más recientes abordan los siguientes temas:**

- Factores de riesgo genético asociados con el desarrollo y progresión de aneurismas aórticos abdominales en la población mexicana y subpoblaciones específicas.
- Estudio de mecanismos fisiopatológicos en la progresión de aneurismas aórticos en modelos murinos y análisis mediante imagen molecular.
- Análisis e interpretación de procesos fisiopatológicos en tejido aórtico humano *ex-vivo* en pacientes con Aneurismas Aórticos mediante inmunofluorescencia e imagen molecular. Papel de los receptores activados por proliferadores de peroxisoma en la fisiología de aneurismas.
- Resultados clínicos de intervenciones

abiertas y endovasculares en patología vascular.

- Innovación clínica y desarrollo de dispositivos de terapia endovascular.
- **Es líder de proyectos de investigación** en patología aórtica. Su investigación fue reconocida con el Premio Internacional Paul Dudley White de la Asociación Americana del Corazón [American Heart Association (AHA)] por dos años consecutivos. Fue galardonado del Premio al Mérito Científico "Académico Dr. Gonzalo Castañeda" de la Academia Mexicana de Cirugía.



#### Dr. Carlos Enrique Méndez Probst

Médico especialista adscrito al Departamento de Urología

- **Sus publicaciones más recientes se enfocan en:**

- Desenlaces del tratamiento de un tipo de infección renal crónica (pielonefritis xantogranulomatosa).
- Reciclaje de bolsas de PVC.
- El impacto de la pandemia por COVID 19 en la atención de los pacientes con cáncer de vejiga.
- **Es líder de proyectos de investigación** en litiasis, endourología, cirugía de mínima invasión.

## Jornada de conferencias

# El INCMNSZ conmemora el Día Mundial de Esclerosis Múltiple

Lcda. Liliana Morán Rodríguez / Departamento de Comunicación y Vinculación

En el marco del Día Mundial de la Esclerosis Múltiple y de la **Semana Nacional de Salud Pública 2026**, el pasado 29 de mayo se llevó a cabo, en la Explanada del Quijote del INCMNSZ, una jornada de conferencias de puertas abiertas dirigida a pacientes y familiares, que permitió el diálogo, la retroalimentación y la actualización científica, presentado en un lenguaje accesible.

Durante la sesión se abordaron temas fundamentales relacionados con la **Esclerosis Múltiple (EM)**, entre ellos la visibilización de las historias detrás de los **procesos de diagnóstico**, el **manejo de la sintomatología** asociada y las diversas **opciones terapéuticas** disponibles en la actualidad; con el propósito de contribuir a **mejorar la calidad de vida** de las personas que viven con esta enfermedad.

Durante la ceremonia inaugural, el **Dr. Carlos Gerardo Cantú Brito**, Jefe del **Departamento de Neurología y Psiquiatría**, ofreció un panorama general sobre los avances del tratamiento de esta patología.

Asimismo, destacó que el Instituto se ha consolidado como un centro de referencia nacional para la atención de la EM y de enfermedades desmielinizantes complejas, como la neuromielitis óptica. El INCMNSZ cuenta con la formación de **docencia de alta especialidad** mediante un programa de posgrado dedicado a las enfermedades desmielinizantes y el desarrollo de una amplia agenda de **investigación** con múltiples proyectos aprobados y enfocados en el contexto mexicano.

Por su parte, la **Dra. Irene Treviño Frenk**, responsable de la **Clínica de Esclerosis Múltiple y otras Enfermedades Desmielinizantes**, explicó que la **EM** es una enfermedad desmielinizante del sistema nervioso central que afecta principalmente a adultos jóvenes en edad productiva y presenta una mayor prevalencia en mujeres. Señaló que esta condición ha pasado de ser considerada un diagnóstico discapacitante, a una enfermedad altamente controlable: “Desde 2010, expertos e investigadores de todo el mundo comenzaron a insistir en la necesidad de aspirar a la estabilización de los pacientes. Ya no queremos ver más brotes ni nuevas lesiones en la resonancia magnética e, idealmente, buscamos evitar la progresión de la discapacidad”, expresó.



Asistentes a la Jornada de conferencias “a puertas abiertas” dirigida a pacientes y familiares

# ¿Qué hacer si detecto maltrato en una persona mayor?

Día Mundial de la Prevención del Maltrato en la Persona Mayor  
15 de Junio

## 1. DETECTA LAS SEÑALES



- Físicas, por ejemplo: lesiones por golpes, quemaduras.
- Psicológicas, por ejemplo: cambios de ánimo, temor, ansiedad, depresión, apatía, nerviosismo.
- Negligencia: descuido o higiene deficiente
- Económicas: manejo de dinero o propiedades sin su consentimiento.

**Presta atención y observa**

## 2. HABLA CON LA PERSONA



- Escucha con empatía
- Pregúntale si se siente segura
- Hazle saber que quieres ayudar

**Gánate su confianza**

## 3. BUSCA AYUDA



- Habla con trabajadores sociales o médicos
- Informa a familiares de confianza

**No lo ignores**

## 4. DENUNCIA Y ACOMPAÑA



- Reporta la situación
- Acompaña a la persona mayor

**¡Protege sus derechos!**

## 5. ¿A QUÉ INSTANCIAS ACUDIR?



- **INAPAM:** Instituto Nacional de las Personas Adultas Mayores.
- **DIF:** Sistema para el Desarrollo Integral de la Familia.
- **INED:** Instituto para el Envejecimiento Digno.
- Agencia Especializada para la Atención de personas Adultas Mayores Víctimas de Violencia Familiar.



**SALUD**  
SECRETARÍA DE SALUD



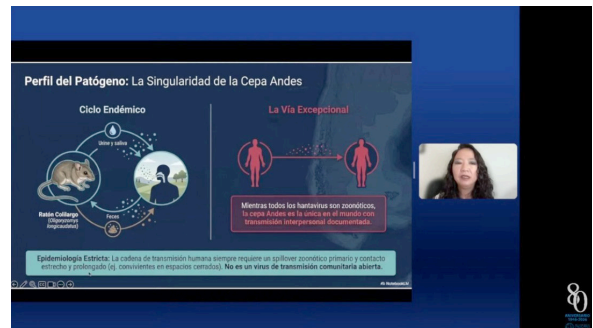
Ante el riesgo epidemiológico

# Hantavirus: Un desafío de salud pública que exige enfoque de “Una salud”

Lcda. Liliana Morán Rodríguez / Departamento de Comunicación y Vinculación

En el marco del 80 Aniversario del INCMNSZ y bajo el concepto de “Una Salud”, especialistas de diversas disciplinas participaron en el webinar **“Hantavirus y riesgos epidemiológicos”**, con el propósito de analizar la situación actual, los desafíos clínicos y la necesidad de fortalecer una vigilancia epidemiológica intersectorial ante enfermedades emergentes.

El evento fue inaugurado por el Dr. José Sifuentes Osornio, Director General del INCMNSZ. Coordinado por la **Dra. Claudia Delgadillo**, investigadora del **Departamento de Nutrición Animal** del INCMNSZ, destacó por su enfoque multidisciplinario al reunir a especialistas en virología, ecología, medicina veterinaria e infectología para abordar los retos que representan los hantavirus. Estos virus ARN, que coexisten de manera asintomática en roedores reservorios, pueden ocasionar síndromes graves en seres humanos al cruzar la barrera de especie mediante procesos zoonóticos.



La **Dra. Rosa María Wong Chew**, académica de la **Facultad de Medicina** de la UNAM, abrió la sesión con una explicación sobre la virología de los hantavirus. Señaló que, a diferencia de otros virus, estos no son inicialmente citopáticos, sino que invaden las células endoteliales y provocan una disfunción vascular generalizada. Destacó que **el virus de los Andes** es el único hantavirus con transmisión interhumana documentada, lo que representa un riesgo particular en espacios cerrados y confinados, como ocurrió durante el brote registrado en el crucero MB Ondius.

Por su parte, el **Dr. Gerardo Suzán Azpiri**, académico de la **Facultad de Medicina Veterinaria y Zootecnia** de la UNAM, aportó una perspectiva ecológica sobre el tema. Con base en más de dos décadas de investigación, explicó cómo la pérdida de biodiversidad y la fragmentación de los hábitats favorecen la proliferación de roedores reservorios, incrementando el riesgo de transmisión. Destacó los resultados de un estudio experimental realizado en Panamá, el cual demostró que una mayor diversidad de especies de roedores puede actuar como un mecanismo natural de regulación, contribuyendo a mantener bajos los niveles de infección.

En relación con el panorama clínico y de atención médica, el **Dr. Guillermo Miguel Ruiz Palacios y Santos, investigador del Departamento de Infectología** del INCMNSZ, enfatizó la importancia de la identificación temprana de los casos. Subrayó que, ante cuadros respiratorios graves con resultados negativos en los paneles diagnósticos habituales, el personal clínico debe considerar la posibilidad de infección por hantavirus, particularmente cuando existan antecedentes epidemiológicos relevantes, como viajes a zonas endémicas. Asimismo, destacó que el uso oportuno de oxigenación por membrana extracorpórea (ECMO, por sus siglas en inglés) y la administración temprana de esteroides constituyen herramientas importantes en el manejo de pacientes críticos.

El evento concluyó con la reflexión del **Dr. Juan Garza Ramos, académico de la Facultad de Medicina Veterinaria y Zootecnia** de la UNAM, quien abordó el tema de la preparación institucional frente a futuras emergencias sanitarias. El especialista señaló la necesidad de transitar de modelos de respuesta reactiva hacia estrategias de **protección proactiva**, mediante la consolidación de redes permanentes de colaboración, y la integración efectiva de los sectores de salud, agricultura y medio ambiente bajo un enfoque verdaderamente intersectorial.

Durante la clausura, la **Dra. Silvia Carrillo**, Jefa del **Departamento de Nutrición Animal** del INCMNSZ, destacó que este webinar representa el primer esfuerzo conjunto entre dicho Departamento y la **Academia Veterinaria Mexicana**. Señaló que la preocupación ante eventos de gran afluencia internacional, como los encuentros mundialistas próximos a celebrarse, refuerza la importancia de continuar promoviendo espacios de análisis y colaboración bajo la visión de “Una Salud”, integrando las dimensiones humanas, animal y ambiental para anticipar y enfrentar futuras amenazas epidemiológicas.

Este webinar permitió destacar que uno de los principales desafíos en México continúa siendo la fragmentación institucional. En este sentido, las y los especialistas coincidieron en que la capacidad de respuesta ante futuras emergencias sanitarias debe sustentarse en una estructura nacional sólida, basada en la evidencia científica, la coordinación intersectorial y la colaboración permanente entre instituciones.



Participantes en el webinar “Hantavirus y riesgos epidemiológicos”

Ruta de acción centrada en la experiencia del usuario

# Herramientas para un aprendizaje significativo a través de la capacitación

Mtro. Carlos Augusto Sánchez Morales, Lcda. Nora Jiménez Flores/DRSCP

En la era de la innovación, el **Departamento de Reclutamiento, Selección y Capacitación de Personal (DRSCP)** impulsa una transformación en los procesos de formación de las personas servidoras públicas, transitando del cumplimiento administrativo hacia un crecimiento y desarrollo integral.

Para materializar esta transformación, el DRSCP ha diseñado una ruta de acción centrada en la experiencia de las y los participantes. El objetivo no es incrementar la carga de capacitación, sino fortalecer la manera en que los conocimientos se adquieren, asimilan y aplican en los ámbitos laboral, profesional y personal.

Como parte fundamental de este proceso, se implementó **ARIA**, una herramienta interna de automatización de procesos que forma parte de nuestras acciones de mejora continua y del Sistema de Gestión de Calidad del Departamento. Gracias a este modelo tecnológico, se puso en marcha una estrategia de motivación por áreas, mediante la cual, una vez que todas las personas servidoras públicas de una misma área concluyen sus cursos obligatorios, el sistema envía automáticamente una **felicitación y una distinción especial, vía correo electrónico**, a la persona responsable del área.

Con esta iniciativa **se busca fortalecer el entusiasmo colectivo, reconocer el compromiso de los equipos de trabajo y convertir el cumplimiento de la capacitación en un motivo de orgullo compartido.**

Asimismo, la oferta formativa se ha ampliado de manera estratégica para trascender las normas tradicionales.

Se han incorporado **cursos y programas de formación que contribuyen no solo al desempeño diario de las funciones institucionales, sino también al desarrollo profesional y personal** de las personas servidoras públicas. Estas acciones privilegian temas relacionados con el desarrollo humano, la tecnología, la empatía y los valores, favoreciendo un crecimiento integral que fortalece, a su vez, la calidad y la excelencia institucional.

Esta transformación requiere un compromiso compartido. Por una parte, el Departamento continúa desarrollando herramientas accesibles, innovadoras y dinámicas; por otra, se invita a cada persona servidora pública a asumir un papel activo en la construcción de su propio aprendizaje y desarrollo.

Al final, **la capacitación no debe concebirse como una obligación, sino como una inversión estratégica para el crecimiento individual, el fortalecimiento profesional y el bienestar de toda la Comunidad Institucional.**



## Ordenamiento del acceso a los Instituto Nacionales de Salud

# Uso eficiente de los recursos públicos y alta especialidad

Mtra. Elizabeth Baltazar/Sección de Cuentas Corrientes de Pacientes Hospitalizados

Los Institutos Nacionales de Salud representan el más alto nivel de especialización médica, científica y tecnológica dentro del Sistema Nacional de Salud. Su misión trasciende la atención clínica, ya que también comprende la generación de conocimiento, la formación de recursos humanos altamente especializados y el desarrollo de modelos de atención para enfermedades complejas.

Bajo este esquema, **cada consulta, procedimiento o intervención realizada en una institución de alta especialidad implica la utilización de recursos públicos estratégicos**, diseñados para atender padecimientos que requieren infraestructura, tecnología de vanguardia y personal altamente capacitado.

**Cuando los recursos de alta especialidad se destinan a padecimientos de menor complejidad, se genera un costo de oportunidad que puede limitar la disponibilidad de servicios para pacientes que verdaderamente requieren atención de tercer nivel.** Esta situación invita a fortalecer el análisis de la demanda de servicios y la coordinación entre instituciones, con el propósito de optimizar el aprovechamiento de la infraestructura especializada y mejorar la capacidad resolutive del sistema de salud en su conjunto.

Desde una **perspectiva administrativa y financiera**, el impacto de esta problemática también merece atención. **La cartera de adeudos no representa únicamente registros contables; constituye recursos que dejan de reintegrarse oportunamente a la operación institucional**, afectando la capacidad para fortalecer procesos sustantivos como la adquisición de medicamentos e insumos, el mantenimiento de equipo especializado, el desarrollo de áreas diagnósticas, la investigación, la enseñanza y la contratación de personal.

En el tercer nivel de atención, donde la operación depende de infraestructura de alta complejidad y de recursos humanos altamente especializados, **cada recurso no recuperado representa una oportunidad perdida para ampliar la capacidad resolutive y el beneficio social que estas instituciones generan.**

**El ordenamiento del acceso y el uso eficiente de los recursos públicos no deben interpretarse como mecanismos restrictivos ni como limitaciones al derecho a la salud.** Por el contrario, constituyen herramientas orientadas a preservar la viabilidad operativa de las instituciones y a garantizar que los recursos de alta especialidad permanezcan disponibles para quienes realmente los requieren.

El desafío consiste en fortalecer los mecanismos de coordinación, referencia y corresponsabilidad entre los distintos niveles de atención, a fin de orientar a cada paciente hacia el ámbito asistencial más adecuado para la resolución de su padecimiento.

**El uso responsable de los recursos públicos es una responsabilidad compartida.** Preservar la alta especialidad significa **garantizar que el sistema de salud conserve su capacidad de responder, con oportunidad, calidad y excelencia, a los padecimientos de mayor complejidad que enfrenta la población.**

Brindar información objetiva y confiable para la toma de decisiones

## Polifenoles: pequeñas sustancias, grandes beneficios para la salud

Dra. Claudia Teresa Tovar Palacio/Dirección de Nutrición

Las frutas, verduras, el té y el cacao son reconocidos por sus beneficios para la salud. Gran parte de estos beneficios proviene de los polifenoles, **compuestos naturales presentes en las plantas** –producidos como mecanismo de defensa frente a factores ambientales– **que contribuyen a proteger nuestro organismo**. También aportan muchas de las características que hacen atractivos a los alimentos, como sus colores, aromas y sabores. Entre los principales tipos de polifenoles se encuentran los: flavonoides, ácidos fenólicos, lignanos, taninos y estilbenos.<sup>1,2</sup>

### ¿Dónde podemos encontrarlos?

Muchos de los alimentos que consumimos diariamente contienen polifenoles. Estos compuestos se encuentran en una amplia variedad de frutas y verduras, especialmente en fresas, arándanos, zarzamoras, uvas, cítricos, cebollas y brócoli. También están presentes en bebidas como el té y el café, así como en alimentos como el arroz integral, la quinoa, la soya y otras leguminosas. Además, los frutos secos, como las nueces y las almendras, junto con el cacao y el chocolate, constituyen importantes fuentes de polifenoles.

### ¿Por qué son importantes para la salud?

Los polifenoles protegen nuestras células del daño causado por los radicales libres, moléculas que se producen de manera natural en el organismo y que, cuando se acumulan en exceso, pueden acelerar el envejecimiento y agravar otras condiciones. Los polifenoles contribuyen a mantener el equilibrio celular y a proteger el organismo, gracias a su acción antioxidante. También pueden ayudar a reducir la inflamación, favorecer la salud cardiovascular y contribuir al mantenimiento de niveles adecuados de colesterol y triglicéridos.

También se han relacionado con una mejor respuesta a la insulina, lo que podría disminuir el riesgo de desarrollar diabetes y síndrome metabólico.<sup>3</sup>

Existe evidencia que sugiere que los polifenoles podrían contribuir a la preservación de la función cerebral en personas mayores, al mantenimiento de la microbiota intestinal y a la defensa frente a microorganismos específicos. Diversos estudios han investigado su potencial para prevenir algunos tipos de cáncer.<sup>4,5</sup>

**La clave está en una dieta variada.** Los polifenoles no requieren suplementos especiales para estar disponibles en la alimentación. La mejor estrategia consiste en incluir diariamente una amplia variedad de frutas, verduras, leguminosas, cereales integrales, frutos secos y alimentos ricos en cacao.

Por el contrario, el consumo frecuente de alimentos ultraprocesados se ha asociado con una menor ingesta de polifenoles. Algunos estudios sugieren que esta reducción en el consumo, podría contribuir a los efectos adversos que dichos alimentos tienen sobre la salud a largo plazo.<sup>6</sup>

Un plan de alimentación basado en alimentos naturales y mínimamente procesados, aporta polifenoles, fibra, vitaminas y otros compuestos beneficiosos que actúan de manera conjunta para cuidar la salud.

Referencias:





INCMNSZ



MIDO  
Medición Integrada para  
la Detección Oportuna

A todo el personal del INCMNSZ se les invita a realizarse una

## Medición Integral para la Detección Oportuna (MIDO)

Esta iniciativa forma parte del

PROGRAMA INCMNSZ

VIDA SALUDABLE  
Y SOSTENIBLE



Agenda tu cita al correo: [mido@incmnsz.mx](mailto:mido@incmnsz.mx)

Escanea para agendar cita



<https://forms.gle/ubEt1nevY42vpewP7>

**Ubicación:**

Consultorio 222 del edificio Dr. Donato Alarcón Segovia

Presentarse en ayuno de 8 a 12 horas y con ropa cómoda

No te pierdas esta oportunidad para cuidar tu salud

## TE ESPERAMOS

Campana INCMNSZ

## COMUNIDAD INCMNSZ



### Iván Torre Villalvazo

Investigador en Ciencias Médicas C  
Departamento de Fisiología de la Nutrición,  
Dirección de Nutrición

#### **1996-2000**

Licenciatura en Biología, Universidad Autónoma Metropolitana, Unidad Xochimilco

#### **2001**

Servicio social y tesista de Licenciatura en el Departamento de Fisiología de la Nutrición

#### **2003**

Laboratorista A en el Departamento de Fisiología de la Nutrición

#### **2004-2007**

Doctorado en Ciencias Biomédicas, Universidad Nacional Autónoma de México

#### **2006**

Ingreso al Sistema Nacional de Investigadores del Consejo Nacional de Humanidades, Ciencias y Tecnologías (CONAHCYT)

#### **2008**

Investigador en Ciencias Médicas en el Departamento de Fisiología de la Nutrición

#### **Publicaciones**

60 ediciones originales en Revistas Internacionales Arbitradas

5 Capítulos en libros de Medicina y Nutrición

2 Financiamientos Nacionales de Investigación en Ciencia Básica

#### **Docencia**

Profesor de Posgrado en la Universidad del Noreste en Tamaulipas, en Universidad Modelo en Yucatán, en Estudios de Posgrado (EP) de México en Puebla, y Universidad Privada del Valle (Univalle) en Bolivia.

#### **Otros**

Divulgador de la Ciencia en Redes Sociales (El Apio Científico)

Exposición del 10 al 25 de junio

## JAAR (Jorge Alberto Aguilar Rojas), *El sueño de la memoria en la superficie del alma*

Lcda. Paulina Salazar/Arte y Cultura



Jorge Alberto Aguilar Rojas y sus obras

Como parte de las actividades conmemorativas por el 80 Aniversario del INCMNSZ, durante el mes de junio se cuenta con la participación del artista **Jorge Alberto Aguilar Rojas**, conocido artísticamente como **JAAR**.

A lo largo de los años, JAAR ha contribuido, a través de sus coloridas obras, a hacer del Instituto un espacio más cálido y amable para pacientes, familiares y personal.

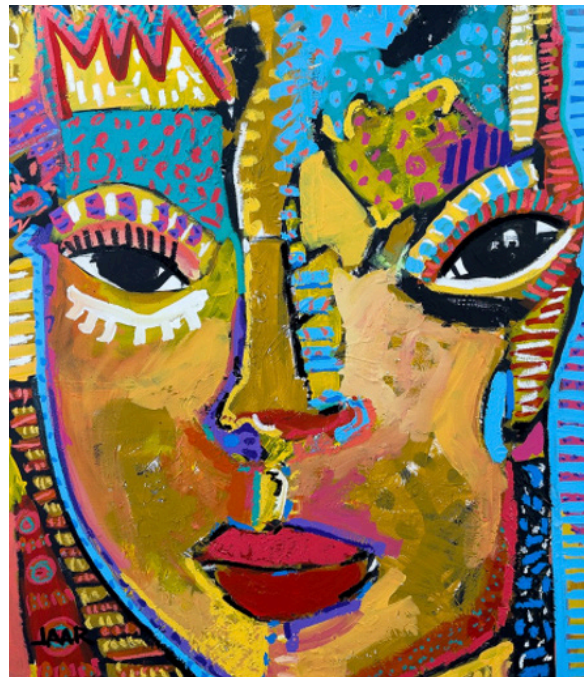
JAAR (CDMX, 1987) es hijo de dos artistas plásticos que también forman parte del acervo artístico institucional: Argelia Rojas y Juan Carlos Breceda. De ellos es evidente la influencia en el uso de una paleta cromática vibrante y en pinceladas llenas de vitalidad; elementos que dialogan constantemente entre la permanencia y la transformación.

**Desde temprana edad, el artista inició su trayectoria artística.** A través de composiciones que aprovechan plenamente el espacio pictórico, **crea atmósferas donde lo figurativo y lo abstracto conviven** armoniosamente, generando escenarios capaces de transformar la percepción y el estado de ánimo del espectador.

**Sus obras constituyen ventanas hacia la existencia, la alegría, la energía y el juego con las múltiples gamas del color.** Sus creaciones aportan vida y dinamismo. La fuerza cromática y la energía de sus trazos se manifiestan en retratos, paisajes, objetos y en los emblemáticos “milagritos”, símbolos de fe que evocan la tradición artesanal y la riqueza de la cultura visual mexicana.

En la exposición *El sueño de la memoria en la superficie del alma*, instalada en el vestíbulo del Auditorio Principal, se presentan 19 obras, entre las que destaca un retrato de Frida Kahlo, reinterpretada a través de la sensibilidad artística, el talento y la particular visión cromática de JAAR.

**¡No te la pierdas!**



*La turquesa y el sol*, obra exhibida en *El sueño de la memoria en la superficie del alma*

## Acompañamiento institucional en el INCMNSZ

# Fortalecimiento de la formación profesional a través de la práctica clínica

PSS Andrea Ivanna Altamirano Lara/ adscrita al Departamento de Educación Continua de Enfermería

**Las prácticas clínicas constituyen un componente en la formación de las y los estudiantes de enfermería**, son el puente que vincula el conocimiento teórico con la atención directa al paciente. Durante esta etapa, **el estudiantado se enfrenta a diversos desafíos**, por ejemplo, la adaptación a un entorno hospitalario de alta complejidad; el manejo de la carga emocional inherente al cuidado de personas en situaciones críticas; y el desarrollo de habilidades técnicas, comunicativas y de toma de decisiones en contextos clínicos complejos.

En este contexto, **el INCMNSZ**, en su carácter de hospital-escuela, **desempeña un papel fundamental en la formación clínica de futuras y futuros profesionales de la salud**. El Instituto brinda espacios para la realización de prácticas clínicas a estudiantes de universidades públicas y privadas de reconocido prestigio, tanto de programas de posgrado como de especialización y residencia en diversas áreas de la enfermería.

La coordinación de estas actividades está a cargo del **Departamento de Educación Continua** de Enfermería, cuyos objetivos se encuentran alineados con la PROY-NOM-010-SSA3-2012 (Educación en salud. Utilización de campos clínicos para las prácticas clínicas y el servicio social de enfermería). Lo anterior permite garantizar que las actividades desarrolladas por el estudiantado se apegue a estándares de calidad, seguridad del paciente y competencias profesionales acordes con los objetivos institucionales.

Uno de los elementos más relevantes de este proceso formativo es el **seguimiento continuo que brinda el tutor clínico**. Este acompañamiento fortalece el aprendizaje técnico y contribuye a disminuir la inseguridad y el estrés inherentes a los primeros acercamientos al ámbito clínico. La presencia del tutor **favorece una retroalimentación permanente y constructiva** que impulsa el desarrollo progresivo de las competencias profesionales. De esta manera, **la práctica clínica se consolida como una experiencia formativa integral que fortalece la preparación académica y seguridad del cuidado en salud**.



Integrantes del Departamento de Educación Continua de Enfermería

# Alimentos Industrializados



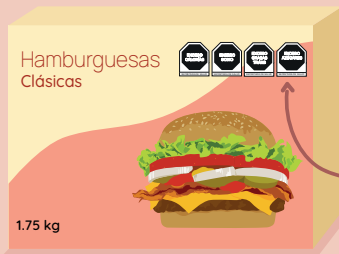
INCMSZ



EDUCACIÓN PARA LA SALUD



Los alimentos industrializados están procesados por la industria alimentaria en el que se añaden varios ingredientes, como: sal, azúcar, aceite, grasa, sustancias alimenticias y aditivos para modificar su sabor y características, además de aumentar su tiempo de almacenamiento.



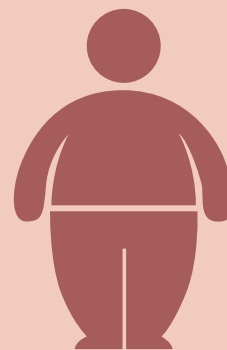
- Los podemos encontrar en varias presentaciones, como en cajas, latas, congelados y listos para calentar y consumir.

## ¡Precaución!

Si el empaque contiene más de dos sellos negros que mencione el exceso de calorías, sodio, azúcares, grasas saturadas y/o grasas trans, evite su consumo.

- Se ha demostrado que su consumo es una de las causas del desarrollo de sobrepeso, obesidad, hipertensión arterial, síndrome metabólico.

**¡Por su salud, prefiera alimentos naturales y saludables!**



Visite: [www.epsnutricion.com.mx](http://www.epsnutricion.com.mx)

Fuente: Alimentación para la Salud (2022). Sitio web:

<https://alimentacionysalud.unam.mx/alimentos-industrializados/>

Obtenga este cartel al escanear el código QR



ESCANEAR

# Efemérides de la Salud

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

## 2 de junio | Día Nacional de la Lucha contra los Trastornos de la Conducta Alimentaria

Esta fecha tiene como objetivo generar conciencia sobre los Trastornos de la Conducta Alimentaria (TCA), como la anorexia, la bulimia y el trastorno por atracón, así como promover su detección y tratamiento oportunos. En México, la Encuesta Nacional de Salud y Nutrición (ENSANUT) 2022 reportó que aproximadamente el 1.6 % de las adolescentes presenta algún trastorno de este tipo. La atención temprana y el acompañamiento multidisciplinario son fundamentales para prevenir complicaciones físicas y emocionales.

Fuente: Secretaría de Salud de México; ENSANUT 2022.

## 6 de junio | Día Nacional del Glaucoma

Es una enfermedad ocular que daña progresivamente el nervio óptico y constituye una de las principales causas de ceguera irreversible en el mundo. Debido a que suele desarrollarse sin síntomas en sus etapas iniciales, se le conoce como el “ladrón silencioso de la vista”.

Se estima que más de 80 millones de personas viven con esta enfermedad a nivel mundial. La detección oportuna mediante revisiones oftalmológicas periódicas es la mejor estrategia para evitar la pérdida visual.

Fuente: Organización Mundial de la Salud (OMS); World Glaucoma Association.

## 8 de junio | Día Internacional de los Tumores Cerebrales

Conmemorado desde el año 2000, este día busca sensibilizar a la población sobre los tumores cerebrales y promover la investigación científica. Cada año se diagnostican más de 300 mil nuevos casos de cáncer cerebral y del sistema nervioso central en el mundo, mientras que alrededor de 250 mil personas fallecen por esta causa. Los avances en neurocirugía, radioterapia e inmunoterapia han contribuido a mejorar las expectativas de tratamiento y supervivencia.

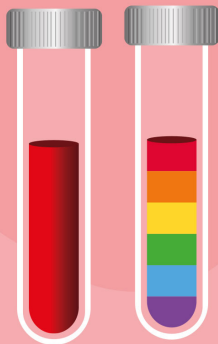
Fuente: Observatorio Global del Cáncer (GLOBOCAN); Deutsche Hirntumorhilfe.

## 11 de junio | Día Mundial de la Esteatosis Hepática Metabólica (MASLD, por sus siglas en inglés)

Esta efeméride busca alertar sobre la creciente prevalencia de la enfermedad anteriormente conocida como hígado graso. Desde 2024 se acordó, a nivel internacional, no utilizar los términos «enfermedad del hígado graso no alcohólico» y «esteatohepatitis no alcohólica» que se usaban previamente; por considerarse excluyentes, negativos y confusos con lenguaje potencialmente estigmatizante. Se estima que cerca del 30 % de la población mundial presenta algún grado de esta enfermedad, estrechamente relacionada con la obesidad, la diabetes y el sedentarismo. La adopción de hábitos saludables y el control de los factores de riesgo son las principales medidas para prevenir su progresión hacia cirrosis o cáncer hepático.

Fuente: Revista de Gastroenterología de México

# Tú puedes regalar vida, ¡Dona sangre!



¿Qué puedo donar?  
**Sangre y  
plaquetas**



## ¿Cuáles son los requisitos para donar?

### Dudas frecuentes

**¿Vacunas?**

Esperar 4 semanas

**¿Tatuajes?**

Esperar 1 año

**¿Diabetes?**

Con buen control y sin tratamiento con insulina puede donar

**¿Hipertensión?**

Con buen control puede donar

**¿Prácticas sexuales de riesgo?**

Esperar 1 año sin tener prácticas sexuales de riesgo

- ♥ Tener entre 18 y 65 años de edad y pesar más de 50kg
- ♥ Ayuno de 6 horas
- ♥ No haber consumido bebidas alcohólicas o medicamentos tres días previos a la donación
- ♥ Consumir una dieta baja en grasa, como mínimo 3 días antes
- ♥ No haber ingerido analgésicos 72 horas previas o antibióticos 28 días previos
- ♥ Presentarse con identificación oficial con fotografía
- ♥ Mujeres, no estar embarazadas o en periodo de lactancia
- ♥ En caso de tener alguna enfermedad o tomar algún medicamento comuníquese directamente al Banco de Sangre, teléfono 55 54 87 09 00 extensión 2976 y 1131, para verificar si es candidato. Actualmente la toma de medicamentos y algunas enfermedades no lo excluyen como candidato si está controlado

# LOGREMOS juntos

**UNA NUEVA TORRE**  
HOSPITALIZACIÓN • QUIRÓFANOS • TERAPIA INTENSIVA

así es la  
**NUEVA TORRE**  
**INCMNSZ**



Junio 2026



Junio 2025



Junio 2024

Sigue el avance en la página: [www.incmnsz.mx](http://www.incmnsz.mx)

## En el marco de las celebraciones por el 80 Aniversario del INCMNSZ Se inauguró la vibrante Exposición de Jorge alberto Aguilar Rojas “JAAR”

Lcda. Liliana Morán Rodríguez / Departamento de Comunicación y Vinculación

En el marco de los festejos por el 80 Aniversario del INCMNSZ, el pasado 10 de junio se inauguró la exposición *El sueño de la memoria en la superficie del alma*, del destacado artista mexicano Jorge Alberto Aguilar Rojas, conocido artísticamente como “JAAR”.

La ceremonia de apertura estuvo encabezada por la **Lcda. Palmira de la Garza y Arce**, de la Coordinación de Arte y Cultura del Instituto, quien destacó la importancia del arte como parte fundamental de la vida institucional: “Ya que **el arte ha acompañado al Instituto desde su fundación**, no podía dejar de estar presente en el marco de la conmemoración de su 80 Aniversario”.

La fecha de inauguración tuvo un significado especial, ya que coincidió con el cumpleaños del artista, nacido un 10 de junio en la Ciudad de México. Proveniente de una familia de artistas, Jorge Alberto Aguilar Rojas cuenta con una trayectoria consolidada que incluye estudios en la Academia de San Carlos y una formación enriquecida a través de diversos talleres artísticos.

Durante el acto protocolario, la Lcda. **Palmira de la Garza agradeció profundamente al maestro JAAR por su generosidad y compromiso con el Instituto**. Asimismo, destacó que, al igual que sus padres, Juan Carlos Breceda y Argelia Rojas, **el artista ha realizado importantes donaciones de obras a lo largo de los años**, contribuyendo a crear espacios más cálidos y acogedores para pacientes, familiares y personal de salud. “El arte transforma la energía y hace de los seres humanos mejores personas”, enfatizó.

La exposición, concebida como una celebración de la diversidad, la transformación y la vitalidad del ser humano, permanecerá abierta al público hasta el próximo 25 de junio en el vestíbulo del Auditorio Principal del INCMNSZ.

El evento concluyó con el tradicional corte de listón inaugural, realizado por el artista en compañía de autoridades institucionales, dando inicio formal a esta exposición que se suma a las actividades culturales y conmemorativas del 80 Aniversario del Instituto.



Inauguración de la exposición *El sueño de la memoria en la superficie del alma*

## Prácticas supervisadas

# Preparación hospitalaria ante emergencias radiológicas y nucleares en el INCMNSZ

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

Los días 19 y 20 de mayo de 2026, el INCMNSZ recibió la visita de personal del Centro Nacional de Prevención de Desastres (**CENAPRED**), encabezado por el Físico Israel de Jesús Benítez Jasso, así como de profesionales de la salud de los Servicios de Salud de Veracruz (**SESVER**), como parte de las actividades de preparación ante emergencias radiológicas.

Se llevó a cabo una **práctica supervisada de respuesta médica especializada ante emergencias radiológicas**, con la participación del **Departamento de Reacción Hospitalaria para Desastres** y del **Departamento de Medicina Nuclear**. Esta actividad permitió revisar procesos operativos, fortalecer la coordinación interdepartamental y reforzar las capacidades institucionales para la atención segura, eficiente y organizada de este tipo de eventos.

La práctica forma parte de los preparativos del Plan de Emergencia Radiológica Externo (PERE), ejercicio que se realiza de manera anual con el propósito de mantener actualizados los conocimientos, habilidades y mecanismos de respuesta ante posibles incidentes radiológicos.

Dentro del programa académico del presente año, se incorporó una sesión dirigida a las y los residentes de Medicina Interna sobre la atención médica especializada ante emergencias radiológicas y nucleares. Esta actividad permitió acercar al personal médico en formación a conceptos fundamentales relacionados con la identificación de riesgos; las medidas de protección; la atención inicial de pacientes potencialmente expuestos o contaminados; y la coordinación hospitalaria ante escenarios de baja frecuencia, pero de alto impacto.

La integración de esta actividad académica fue posible gracias al apoyo de las y los jefes de residentes de Medicina Interna, así como del Dr. Diego Luis Carrillo Pérez, quienes facilitaron la incorporación de este tema dentro de las actividades formativas del servicio.

Para el INCMNSZ, estas acciones reflejan el compromiso institucional con la seguridad hospitalaria, la prevención y la mejora continua. La capacitación permanente, tanto teórica como práctica, **fortalece la preparación ante escenarios complejos** y contribuye a brindar una respuesta más eficaz, segura y de calidad ante situaciones de emergencia, en beneficio de pacientes, personal de salud y comunidad en general.



## Higo

Principales estados productores: Morelos, Hidalgo, Veracruz, Baja California Sur, San Luis Potosí, Durango y Sonora.

Generalmente se consume en su estado natural, fresco o seco. Frescos se pueden agregar a ensaladas y postres o acompañar aperitivos y carnes frías, combinan muy bien con jamones y quesos.

También se utilizan en la preparación de mermeladas y compotas. Se pueden rellenar con nueces, almendras, naranjas y cubrirse con chocolate; servirse con crema y azúcar; guisados o cocidos para preparar tartas, postres, pasteles; añadidos a las mezclas de los helados; en la preparación de jalea, turrón, almíbar; o pasta de higo.

Al comprarlos se debe tomar en cuenta, que si están blancos, con la piel arrugada o con alguna grieta, quiere decir que están maduros y en su punto.

Contiene hidratos de carbono, fibra, proteína, calcio, fósforo y vitamina C.



Cuadernos de  
**nutrición**

## Higos cristalizados



### Ingredientes:

1 kilo	de higo
2 ½ Litros	de agua purificada
4 ½ tazas	de azúcar morena
¼ de taza	de azúcar blanca

### Manera de hacerse:

Lavar y desinfectar los higos. Cortar cada higo por la base en forma de cruz. En una cacerola agregar el agua y 3 1/2 tazas de azúcar morena. Poner la mezcla a fuego medio y agitar hasta disolverla por completo para formar un jarabe. Cuando el jarabe suelte el hervor, bajar la flama al mínimo, añadir los higos moviendo suavemente y dejar que hierva durante 10 minutos. Retirar del fuego y dejar la mezcla enfriar. Tapar y dejarla reposar durante un día a temperatura ambiente.

Después del tiempo de reposo agregar media taza de azúcar morena al jarabe, pónlo a fuego suave y mueve con cuidado hasta disolver el azúcar, deja hervir durante 10 minutos y deja reposar un día más. Repite esta operación 2 veces más, dejando reposar la última vez por 2 días. Sacar los higos y escurrirlos, acomodarlos en un bastidor de madera para deshidratar. Después del secado poner en una olla un litro de agua a hervir, colocar los higos secos en una coladera y sumérgelos en el agua caliente y retirarlos de inmediato. Escurrir y dejar secar sobre un molde refractario y una vez secos guardarlos en recipientes con tapa hermética.



## COMEDOR INSTITUCIONAL

Porque nos importa tu salud,  
cuidamos lo que comes y el entorno ambiental



Derechos reservados © 2023  
INSTITUTO NACIONAL DE CIENCIAS MÉDICAS Y NUTRICIÓN SALVADOR ZUBIRÁN  
www.incmnsz.mx

¡DE TI DEPENDE!  
#VidaSaludableSostenible

PROGRAMA INCMNSZ®  
VIDA SALUDABLE  
Y SOSTENIBLE  
PARA VIVIR MEJOR



# La Camiseta

Órgano Oficial de Comunicación Interna

INSTITUTO NACIONAL DE CIENCIAS MÉDICAS Y NUTRICIÓN SALVADOR ZUBIRÁN

## Feliz Cumpleaños Segunda quincena de junio

**16**

Cortes Arellano José  
Aguilar López Anahi Leticia  
Pérez Orozco Juana Alejandra  
Valdez Jiménez Alicia  
Hernández Reyes Mario Alberto  
Flores Valderrama Iván  
Vargas Fernández José Francisco  
Aldama Cruz María Macarena  
Maldonado Ortiz Adriana  
Rodríguez Rosas Hasiel

**17**

Santiago Rincón Abel Jesús Neri  
Gudiño Enrique Tomasa de Jesús  
Rodríguez Assaß Abdala Humberto  
Hernández Molina Gabriela Aurora  
Pérez Beltrán Ysmael  
Tamayo Valenzuela Antonio Cesar  
Carrillo Rodríguez María Isaura  
García Madrigal Jesús Manuel  
Rojas Ureña Jorge Alberto  
Juárez Villa Adán Uriel  
Jiménez Martínez Daniel  
Rojas Martínez Diana Arizbeth  
Escobar Arellano Gabriela Arai  
Olvera López Jorge Michelle  
De Jesús Pozadas Juan  
Ramírez Martínez Adrián

**18**

Rosales Pedraza Gustavo  
Arteaga Vázquez Jazmín  
Reyes Cruz Siria Graciela  
Gutiérrez Mendoza Amanda Libia  
Soriano Velázquez Guillermo  
Cañales de la Cruz Juana  
Velázquez Jurado Héctor Rafael  
Nava Rosales Marcos Wences  
Flores García Nayelli Cointa  
Nava Pérez Rigoberto  
Velázquez González Paloma

**19**

Chirinos Espin Mayel Del Valle  
Rojas Ortega Erendira  
Coria Carrasco Julia  
Hernández Castillo Valentín  
García Rangel Juan Carlos  
Cervantes Vega Jesús Patricio  
Peláez Luna Mario Cesar  
López Gómez Tomás  
Tejeda Juárez Yareli  
Mórones Díaz Juan  
Valdivieso Solís Edgar Osvaldo  
Torres Rivas Elihu Isaías  
Suarez Contreras Paola  
Anastacio González Elizabeth  
Espinoza González Ricardo  
Muñoz Vázquez Macbani Elifelet

**20**

Gutiérrez Canales Lizeth Guadalupe  
Zarate Puebla Rogelio  
Sevilla Mendiola Martha Elizabeth  
Chan Nuñez Luis Carlos  
Haro Hernández Francisco  
González Orozco María de la Luz  
De Jesús Aparicio Florentino Samuel  
Tanimoto Licona Miguel Ángel  
Carrillo Cruz Alejandro Francisco  
Navarrete Pacheco Mayra  
Sánchez Esquinca Kathyra

**21**

Lyle Ruiz Carlos Raúl  
Kubo Verona Luis Fernando  
Medina Alonso Georgina Dolores  
Mejía Fernández Juan Jesús  
Zitlalapa Martínez Ana Luisa  
Hernández Rufino Patricia  
Chávez Osnaya Javier Alejandro

**22**

Pintor Izquierdo Leticia  
Borjas Mejía Josefina  
Rosas Azcona Rubén  
González Díaz Ana Paola  
Valencia Martínez Andrés Avelino  
Tule Miranda Nelly Angelica  
Jiménez Sosa Cesar  
Ibarra Rodríguez Israel  
Alvarez González Bertha Anai  
Rosas Rodríguez Aylin Maylen  
Reyes Martínez Joel Froylán  
Barrera Hernández Circe Shamash

**23**

Varela Madrigal Ivonne  
González Luña Ma. Alicia  
Alvarez Cruz Beatriz  
Vázquez Narváez Karina Gabriela  
Sánchez Hernández Alicia  
Gutiérrez Sánchez Alicia  
Altamira García Mónica Monserrath  
Franco Ugarte Eduardo  
Duran Vañegas Gerardo  
Caballero DeAlmonte Beatriz  
Pérez de los Reyes Barragan Gabriela del Rocío

**24**

Luna Martínez Emerik Jesús  
López Barradas Adriana Margarita  
Bautista Carbajal Claudia Janet  
González López Juana  
Navarrete Nava María  
Romero Reyes María Elizabeth  
Hernández Pérez Juan  
Rodríguez Cervantes Griselda Ivonne  
Miranda Martínez Gabriela Itzel  
Barrios Aburto Citlalli Monserrat  
Miranda López Jacqueline

**25**

Galicia Jiménez Ana Laura  
Mandujano Sánchez Guillermo  
López Carrasco María Guadalupe  
Ferreira Rodea Guillermina  
Baez Martínez Rosa  
Hernández Jiménez Sergio Cesar  
Cárdenas Brito Guillermina  
Ramírez Medina Francisco Gabriel  
Aguilar Blas Nadezhda  
Recillas Alvarez Sergio Javier  
Moreno Romero Eunice Alejandra

**26**

Hidalgo Sánchez Francisco Javier  
Moncada Flores Angelica

**27**

García Pérez Brenda  
Gómez Pérez Socorro De Monserrat  
Granados Pineda Miriam Lorena  
Chávez Manzanera Emma Adriana  
José Zacarias Salvador Mateo  
Morales García Héctor Leobardo  
Ordoñez Ortega Samuel  
Rivera Cortes Esmeralda Yoselin

**28**

Pinedo Rodríguez Alfredo  
Morales Espoñda Mario  
Arteaga Contreras Jesús  
Ortega Sánchez Ana Cecilia  
Romero Álvarez Marisela  
García Álvarez Jonathan  
Huitzil Tinajero Nancy Lizbeth  
Eliás Romero Fernanda Lizbeth  
Gómez Luis Mitzi Itzel  
Monter Abad Pablo  
San Pedro Cordero Ana Laura  
Pérez García Pablo

**29**

Castañón Acosta Erika  
Eslava Nava Angeles  
Hernández Rodríguez Vilma Araceli  
Laurel Velasco Fanny Elizabeth  
Enríquez Figueroa Lorena  
Velázquez Miranda Sandra  
Lugo Segovia Pedro Ernesto  
Chávira Palma Allan Antonio  
Sandoval Arvizu Ricardo Hugo  
Ortega López Lorena Sofia

**30**

Morales Buenrostro Luis Eduardo  
Arredondo Lomas Israel Francisco  
Pérez Martínez José Luis  
Bárceñas Manning Miguel Ángel  
Salas Carmona Fernando  
Robles Cervantes Laura

● 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 165m<sup>2</sup>, 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 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.**

114mts<sup>2</sup>, 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.

**VENDO DEPARTAMENTO.**

En Tlalpan Sur, cómodo y seguro dos recámaras, dos baños completos, un estacionamiento, seguridad 24/7. Informes Verónica al 5518084695.

**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.**

Cerca 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.



EL INSTITUTO NACIONAL DE CIENCIAS MÉDICAS Y NUTRICIÓN  
SALVADOR ZUBIRÁN

INVITA A LA  
**SESIÓN CULTURAL DE JUNIO**

CONCIERTO DEDICADO A LAS  
ACADEMIAS NACIONALES  
DE MEDICINA Y CIRUGÍA



**Alberto Cruzprieto**  
Piano



**Carmen Thierry**  
Oboe



**Jon Gustely**  
Corno

CONCERTISTAS DE BELLAS ARTES

Música INBAL

**Jueves 25 de JUNIO 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**  
INSTITUTO NACIONAL DE BELLAS ARTES Y OPERA



## 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**



INSTITUTO NACIONAL DE  
CIENCIAS MÉDICAS  
Y NUTRICIÓN  
SALVADOR ZUBIRÁN

Si deseas colaborar escribenos a:  
[camiseta@incmsz.mx](mailto:camiseta@incmsz.mx)

Consulta la edición digital  
[www.incmsz.mx/opencms/Camiseta2026.html](http://www.incmsz.mx/opencms/Camiseta2026.html)



**Salud**  
Secretaría de Salud



INSTITUTO NACIONAL DE  
CIENCIAS MÉDICAS  
Y NUTRICIÓN  
SALVADOR ZUBIRÁN