



ANIVERSARIO
1946-2026



La Camiseta

Órgano Oficial de Comunicación Interna

Año XXXII No. 10

31 de mayo 2026

El INCMNSZ celebra la excelencia en el Día Internacional de la Enfermería

Guías alimentarias en la vida cotidiana y en la
afición al fútbol: Dra. Martha Kaufer Horwitz





La Camiseta

Órgano Oficial de Comunicación Interna

No. 776

31 mayo 2026

CONTENIDO

EDITORIAL

1

VIDA INSTITUCIONAL

15

- Monserrat Pina Rodríguez

PARA CONOCERNOS

2

- El INCMNSZ celebra la excelencia en el Día Internacional de la Enfermería

ARTE Y CULTURA

16

- Sesión Cultural dedicada al voluntariado

SER INCMNSZ

4

- Guías Alimentarias en la vida cotidiana de la afición al fútbol
Dra. Martha Kaufer Horwitz

HABLEMOS DE ENFERMERÍA

17

- El valor del cuidado oportuno de enfermería en la alimentación del paciente hospitalizado

ENTÉRATE

6

- Semana Nacional de Salud Pública 2026 en el INCMNSZ
- INCMNSZ e INMEGEN organizan Simposio sobre biopsia líquida
- Día Institucional para la prevención de caídas

TU SALUD

18

- Hantavirus: vigilancia epidemiológica del INCMNSZ ante posibles brotes

AGENDA 80 ANIVERSARIO

10

- Conferencia Magistral y Exposición mes de junio

SABÍAS QUE

20

- Efemérides de la salud

EQUIDAD Y GÉNERO

12

- ¿Todo lo morado es feminista?

DÍA NARANJA

21

- ¡Únete!

ENSEÑANZA

13

- Descansar para cuidar mejor

SALUD MENTAL

22

- La salud mental en la obesidad

CALIDAD, ATENCIÓN MÉDICA Y GESTIÓN INSTITUCIONAL

14

- La participación del paciente y la familia en la seguridad de la atención

LA CULTURA DEL BIEN COMER

23

- Camarón
- Fettuccini con camarones

CRÓNICAS DEL 80 ANIVERSARIO

24

- Actividades del mes de mayo

La reciente conmemoración del **Día Internacional de la Enfermería** en el INCMNSZ ratifica que esta disciplina ha dejado de concebirse únicamente como una vocación para consolidarse como una ciencia en constante evolución, indispensable en el ámbito médico y social. Al otorgar el **Premio Salvador Zubirán 2026**, el Instituto reconoce la excelencia del personal de salud que fusiona el rigor académico con la empatía humana. La información completa se encuentra en la sección **Para Conocernos**.

De cara a la Copa Mundial de fútbol 2026, la **Dra. Martha Kaufer Horwitz** advierte sobre el “comer emocional” y el entorno hipercalórico que suele acompañar a la afición, tanto en estadios como en los hogares. Lejos de promover restricciones, la propuesta busca aprovechar el nuevo carácter vinculante de las **Guías Alimentarias** para reconfigurar la oferta hacia opciones más saludables y sostenibles. Las recomendaciones pueden consultarse en la sección **Ser INCMNSZ**.

En la sección **Entérate**:

El INCMNSZ se une a la **Semana Nacional de Salud Pública 2026**, bajo el lema “La salud nos une, es nuestro derecho”. A través del Programa “**Vida Saludable y Sostenible**”, con acciones digitales estratégicas, se difundió conocimiento médico para fomentar la cultura de la prevención y el autocuidado como herramientas clave.

El **INCMNSZ** y el **INMEGEN** marcan un hito en la oncología gastrointestinal con el **Simposio sobre biopsia líquida**, una tecnología mínimamente invasiva que mejora el diagnóstico y seguimiento tumoral. Este esfuerzo de vanguardia reafirma el compromiso con la innovación médica, la individualización de tratamientos, y optimización del pronóstico de nuestras y nuestros pacientes.

En el marco del **Día Institucional para la Prevención de Caídas** y la **Semana Nacional de Salud Pública 2026** el Instituto refuerza su compromiso con la seguridad del paciente bajo la **Acción Esencial de Seguridad del Paciente #6**, promoviendo una cultura de vigilancia multidisciplinaria y **responsabilidad compartida**. A través de talleres prácticos y la meta institucional de alcanzar tasa cero en estos eventos adversos, el Instituto busca proteger la autonomía de los pacientes, especialmente de las personas adultas mayores.

Ante la alarma generada por el **brote de hantavirus** en un crucero en el Atlántico Sur, el **Dr. Eric Ochoa Hein** hace un llamado a la calma y recuerda que el riesgo de propagación internacional es muy bajo. Explica que la cepa de los Andes, transmisible de persona a persona, es exclusiva del Cono Sur y ajena a la fauna mexicana; no obstante, el Instituto mantiene activa su infraestructura de vigilancia ante cualquier situación epidemiológica. La información completa se encuentra en la sección **Tu Salud**.

Labor humanista y compromiso científico de sus profesionales

El INCMNSZ celebra la excelencia en el Día Internacional de la Enfermería

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



De izq. a der. Mtra. Nancy López Carbajal, Mtra. Leticia Garduño Ronquillo, Dr. José Sifuentes Osornio, Dr. Raúl Rivera Moscoso, Mtra. Patricia Ramírez Arvizu, Dra. Alicia Frenk Mora, y en el atril, Lcda. Martha Huertas Jiménez

El pasado 11 de mayo, en el Auditorio Principal del INCMNSZ, se llevó a cabo una ceremonia conmemorativa por el Día Internacional de la Enfermería. Inspirado en el legado de **Florence Nightingale**, el evento reafirmó el compromiso del Instituto con una práctica profesional que integra el rigor científico con la calidad humana y el cuidado integral de las y los pacientes.

El presídium estuvo conformado por **Dr. José Sifuentes Osornio**, Director General; **Dr. Raúl Rivera Moscoso**, Director de Medicina; **Lcda. Martha Huertas Jiménez**, Subdirectora de Enfermería; **Dra. Alicia Frenk Mora**, Subdirectora de Servicios Paramédicos; **Mtra. Patricia Ramírez Arvizu**, Jefa del Departamento de Enfermería; **Mtra. Nancy López Carbajal**, Jefa del Departamento de Educación Continua en Enfermería; y **Mtra. Leticia Garduño Ronquillo**, Jefa del Departamento de la Escuela de Enfermería.

Durante su intervención, el **Dr. José Sifuentes Osornio** destacó que la enfermería en “Nutrición” constituye un referente internacional, subrayando la importancia de la vocación profesional en los momentos de mayor vulnerabilidad de las y los pacientes. “La enfermería representa ciencia, conocimiento, disciplina y profesionalismo; pero, sobre todo, simboliza cercanía, compasión y compromiso genuino con el bienestar de las personas”, expresó.

Por su parte, la **Lcda. Martha Huertas Jiménez** compartió la actualización del concepto de enfermería establecido por el Consejo Internacional de Enfermería (CIE), enfatizando que la profesión ha evolucionado hacia una práctica sustentable, científica y de atención avanzada.

“Durante muchos años, la enfermería fue definida únicamente como vocación y servicio. Si bien estos elementos continúan siendo esenciales, hoy se reconoce internacionalmente como una **profesión basada en la ciencia**, centrada en las personas y socialmente justa”, señaló.

Asimismo, destacó que este enfoque contemporáneo incorpora acciones orientadas a reducir el impacto ambiental de los cuidados hospitalarios y fortalecer la autonomía clínica del personal de enfermería.

“Somos agentes de cambio que hacemos la diferencia en la vida de las personas que enfrentan una enfermedad. Gracias por ser ciencia y corazón”, enfatizó la Subdirectora de Enfermería.

Uno de los momentos más significativos de la ceremonia fue la entrega del Premio a la Solidaridad Humana Dr. Salvador Zubirán, presentado por la **Dra. Alicia Frenk Mora**. Durante su mensaje, evocó el símbolo de la lámpara de Florence Nightingale como representación de la vocación de servicio y del acompañamiento humano que caracteriza al personal de enfermería.

El **Premio a la Solidaridad Humana Dr. Salvador Zubirán**, instituido en 1982, reconoce anualmente la labor ética, profesional y humanista del personal de enfermería.

“Esta distinción no reconoce únicamente la eficiencia profesional; reconoce la solidaridad como un acto cotidiano: estar presentes aun en los momentos más difíciles y cuidar pese al cansancio”, expresó la Dra. Frenk Mora. Asimismo, destacó que ninguna innovación tecnológica podrá sustituir el valor de la presencia humana, la escucha y el acompañamiento en la atención médica.

Bajo la conducción de la **Mtra. Patricia Ramírez Arvizu**, se entregaron 35 reconocimientos correspondientes al Sistema Único de Gestión (SUG), destacando la actitud profesional basada en transparencia, calidad y atención centrada en las y los pacientes.

Posteriormente, se dieron a conocer las personas galardonadas con el Premio Salvador Zubirán 2026:

- Categoría Jefatura de Servicio y Jefatura de Enfermeras “A”:
Mtra. Sandra González Pérez.
- Categoría Enfermeras y Enfermeros de Atención Clínica:
Mtra. Yohualli Rangel Urrutia.
- Categoría Auxiliar de Enfermería:
Enf. María de los Remedios Peralta Atilano.

Para concluir la ceremonia, el Dr. Sifuentes Osornio recordó las lecciones aprendidas durante la pandemia por COVID-19, destacando la fortaleza, compromiso y capacidad de respuesta del personal de enfermería: “**Cuidar también es una forma extraordinaria de servir**”, concluyó, reiterando el compromiso institucional de continuar impulsando el desarrollo profesional y académico del personal de enfermería en espacios nacionales e internacionales, siempre bajo los más altos estándares de excelencia.



Asistentes a la Ceremonia conmemorativa por el Día Internacional de la Enfermería

La vida saludable también “juega” en la cancha del Mundial 2026

Guías Alimentarias en la vida cotidiana y en la afición al fútbol

Dra. Martha Kaufer Horwitz

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



Dra. Martha Kaufer Horwitz

La Dra. Martha Kaufer Horwitz, Directora de Nutrición del INCMNSZ, presentó el pasado 8 de mayo la ponencia “De la guía al campo: cómo aplicar las guías alimentarias en la vida cotidiana de la afición al fútbol”, en el marco del **4º Seminario Nacional de Promoción de Hábitos de Vida Saludable**, organizado por la División de Ciencias Biológicas y de la Salud (DCBS) de la Universidad Autónoma Metropolitana (UAM).

En el contexto previo a la Copa Mundial de la FIFA 2026, de la cual México será uno de los países anfitriones, la Dra. Kaufer advirtió que la emoción en torno al deporte más popular del país se relaciona con desafíos que van mucho más allá del ámbito estrictamente deportivo.

Señaló que, contrario a lo que podría esperarse de un entorno asociado al rendimiento físico y la salud, el “ecosistema” que rodea a las y los espectadores –tanto en los estadios como en los hogares– favorece dinámicas que impactan negativamente la salud pública y la sustentabilidad, debido al consumo excesivo de bebidas alcohólicas, refrescos, botanas ultraprocesadas, comida rápida y productos de empaques desechables.

La especialista explicó que uno de los principales retos para las y los profesionales de la salud consiste en lograr que las **Guías Alimentarias Saludables y Sostenibles 2025-2030** se conviertan en herramientas aplicables y presentes en los espacios de consumo masivo.

Otro de los aspectos destacados de su exposición fue el análisis del denominado **“comer emocional”** y su relación directa con los resultados deportivos. Con base en estudios del comportamiento, la investigadora expuso cómo el resultado de un partido puede modificar significativamente los hábitos de consumo de la afición.

Indicó que, **cuando el equipo favorito pierde, las y los aficionados tienden a incrementar el consumo de calorías y grasas saturadas** como un mecanismo de compensación emocional ante la frustración y el estrés. En contraste, **los triunfos suelen asociarse con una menor ingesta de alimentos hipercalóricos**. No obstante, en ambos escenarios, **las bebidas alcohólicas actúan como un mediador emocional**, intensificando tanto la euforia como la decepción.

La Dra. Kaufer subrayó que este tipo de consumo no responde a una necesidad fisiológica real, sino a patrones socioculturales profundamente arraigados. Añadió que, durante un torneo de larga duración como la Copa del Mundo, una persona aficionada puede consumir entre **500 y mil kilocalorías adicionales por cada día de partido**, consolidando un patrón de riesgo a lo largo de toda la competencia.

También, sugirió que el **entorno comercial asociado al fútbol** en México –a través de medios de comunicación, redes sociales y estadios– dificulta la toma de decisiones saludables, debido al predominio de publicidad y patrocinios de productos ultraprocesados, comida rápida y bebidas azucaradas.

A este panorama, agregó, se suma la **huella ecológica** derivada de estos eventos. Un solo encuentro de fútbol puede generar entre **cuatro y siete toneladas de residuos**, situación que contraviene los principios de sostenibilidad ambiental promovidos por las políticas actuales.

La especialista destacó que una de las diferencias fundamentales de la estrategia actual, en comparación con esfuerzos anteriores, radica en su sustento jurídico. Desde **el 2 de enero de 2026**, las Guías Alimentarias Saludables y Sostenibles adquirieron **carácter vinculante** tras su publicación en el Diario Oficial de la Federación (DOF).

Esta disposición **obliga a las instituciones públicas y programas gubernamentales a alinear sus intervenciones masivas con las recomendaciones del documento**, priorizando el consumo de alimentos frescos, leguminosas y agua simple, así como reduciendo la presencia de alcohol y carnes rojas.

Lejos de proponer medidas prohibitivas que limiten la experiencia social y recreativa del fútbol, la Dra. Kaufer planteó la necesidad de reconfigurar

la oferta alimentaria y los entornos de consumo mediante acciones viables e inmediatas en los recintos deportivos. Entre las alternativas propuestas mencionó tostadas con frijoles y verduras, palomitas naturales sin mantequilla, fruta fresca con chile y aguas de fruta sin azúcares añadidos.

Asimismo, sugirió aprovechar las pantallas gigantes de los estadios para **difundir mensajes de promoción de la salud** adaptados al lenguaje y la pasión del entorno futbolístico, con frases como: “Apoya a tu equipo, cuida tu salud” o “Con la prevención se gana el partido”.

Finalmente, la Dra. Martha Kaufer señaló que el **papel de las nuevas generaciones de nutriólogas, nutriólogos** y especialistas en salud **debe** trascender la consulta clínica tradicional para incidir **activamente en los entornos sociales y comerciales** donde se toman las decisiones alimentarias.

Concluyó que el desafío para la comunidad médica y las políticas públicas alimentarias en México es transformar un espacio históricamente sedentario en una **plataforma de promoción de la salud** que deje un impacto duradero en la población, más allá del Mundial 2026.

Fuente: <https://www.youtube.com/watch?v=2AIQenOLgeo>

Guías Alimentarias
Saludables y Sostenibles (GASS) para la Población Mexicana 2025-2030

¡Consúltalas!

SSA, INSP, UNICEF. (2025) Guías Alimentarias saludables y sostenibles para la población mexicana. México.

La salud nos une, es nuestro derecho

Semana Nacional de Salud Pública 2026 en el INCMNSZ

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

INSTITUTO NACIONAL DE CIENCIAS MÉDICAS
Y NUTRICIÓN SALVADOR ZUBIRÁN

Semana Nacional de
SALUD PÚBLICA

Del 23 al 30 de mayo 2026

Te invitamos a conocer el
material que hemos
preparado para ti
en el INCMNSZ.



En el marco de la **Semana Nacional de Salud Pública (SNSP) 2026** de la Secretaría de Salud, el INCMNSZ participó principalmente **a través de medios digitales**, mediante su plataforma y programa institucional **“Vida Saludable”**.

Bajo el lema nacional de este año, **“La salud nos une, es nuestro derecho”**, el Instituto enfocó sus esfuerzos en empoderar a la población y a su Comunidad Institucional para convertirlas en protagonistas de su propio bienestar físico y mental, impulsando la cultura de la prevención desde el autocuidado cotidiano.

La Semana Nacional de Salud Pública representa una coyuntura estratégica para el sistema de salud mexicano, cuyo objetivo primordial es acercar los servicios preventivos a la ciudadanía y contribuir a frenar el avance de padecimientos crónico-degenerativos.

En concordancia con las políticas de la Secretaría de Salud y con el espíritu del “Mundial Social 2026” -estrategia que vincula el deporte con el bienestar comunitario-, **la prevención se consolida como la herramienta más eficaz y accesible** para transformar el panorama epidemiológico del país.

En este contexto, el INCMNSZ participó promoviendo un modelo de salud que va más allá de la atención hospitalaria tradicional, **descentralizando el conocimiento médico especializado para transformarlo en hábitos prácticos y accesibles** para toda la sociedad.

El **Departamento de Comunicación y Vinculación** difundió esta estrategia mediante las **redes sociales institucionales y el sitio web del Instituto**, donde se fortaleció el espacio digital “Vida Saludable”, iniciativa que integra seis ejes fundamentales de acción.

Durante esta SNSP, la **Unidad de Educación para la Salud** del Instituto impulsó a las guías preventivas de la Semana Nacional de Salud Pública para que se consolidaran como un **acompañamiento clínico digital** permanente para las y los pacientes, así como para sus familias.

La **Subdirección de Enfermería** participó con el evento **Día Institucional de Prevención de las Caídas**.

Revolución en oncología gastrointestinal

INCMNSZ e INMEGEN organizan Simposio sobre biopsia líquida

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

El pasado 22 de mayo se llevó a cabo el simposio virtual “**Biopsia líquida en oncología gastrointestinal y su aplicación clínica**”, organizado por el **INCMNSZ** y el Instituto Nacional de Medicina Genómica (**INMEGEN**). El evento, enmarcado en un proyecto de **Fronteras de la Ciencia**, reunió a destacados especialistas con el objetivo de analizar el crecimiento exponencial de esta **herramienta mínimamente invasiva**, capaz de transformar el diagnóstico, tratamiento y seguimiento de los **tumores del tracto digestivo**.

La Dra. Vanessa Rosas Camargo, especialista en Oncología Gastrointestinal del INCMNSZ y coordinadora del simposio, inauguró la jornada destacando el potencial de esta tecnología. Explicó que, a diferencia de las biopsias de tejido tradicionales -que con frecuencia resultan insuficientes o implican riesgos para las y los pacientes- la biopsia líquida ofrece una ventana dinámica a la biología tumoral mediante una simple muestra de sangre.

Durante su ponencia, enfocada en el panorama molecular del cáncer de páncreas, la Dra. Rosas Camargo subrayó la complejidad de esta neoplasia, caracterizada por un diagnóstico generalmente tardío y opciones terapéuticas limitadas. En este contexto, el INCMNSZ, en colaboración con el INMEGEN, encabeza un protocolo de investigación de vanguardia para evaluar la utilidad del ADN tumoral circulante (ctDNA) en pacientes mexicanos bajo tratamiento adyuvante.

Por su parte, el **Dr. Fidel David Huitzil Meléndez**, adscrito al Departamento de Patología y Oncología del INCMNSZ, expuso las aplicaciones clínicas más consolidadas de esta tecnología, centrándose en el cáncer colorrectal. A través del análisis de estudios internacionales, como el estudio Dynamic, mostró cómo la biopsia líquida permite desescalar tratamientos innecesarios, reduciendo significativamente la exposición de las y los pacientes a la toxicidad de la quimioterapia adyuvante, sin comprometer su pronóstico.

Señaló: “La biopsia líquida nos **permite individualizar el tratamiento**; dejar de tratar a los pacientes como grupos de alto o bajo riesgo y, en cambio, establecer un pronóstico individual que permita asignar el tratamiento adecuado y reducir la toxicidad”.

Reconoció desafíos actuales -como la baja sensibilidad de las pruebas para detectar lesiones premalignas tempranas o las limitaciones económicas para su implementación generalizada en el sistema de salud mexicano-, el Dr. Huitzil se mostró optimista respecto al futuro de esta tecnología: “No debemos desanimarnos si encontramos resultados no óptimos en esta primera ronda de ensayos. Lo que sabemos es que **el costo disminuirá, la tecnología mejorará y los estudios madurarán. Es una tecnología que llegó para quedarse**”.

Con la realización de estos foros académicos y el desarrollo de proyectos colaborativos, el **INCMNSZ** reafirma su compromiso institucional de mantenerse a la vanguardia médica, impulsando soluciones innovadoras que impacten directamente en la supervivencia y la calidad de vida de las y los pacientes.

Hacia una cultura de seguridad absoluta en el paciente

Día Institucional para la prevención de caídas

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



De izq. a der. Dr. Víctor Acosta Nava, Dra. Sara Aguilar Navarro, Dra. Yesica Andrade Fernández, Dra. Alicia Frenk Mora, Dr. Raúl Rivera Moscoso, Lcda. Martha Huertas Jiménez, Mtra. Patricia Ramírez Arvizu y en el atril, Dr. José Sifuentes Osornio

Como parte de la **Semana Nacional de Salud Pública 2026**, el pasado 27 de mayo, en la Explanada del Quijote del INCMNSZ, se llevó a cabo la inauguración oficial del Día Institucional para la Prevención de Caídas. El evento, consolidado bajo la **Acción Esencial de Seguridad del Paciente 6 (AESP 6)**, reunió a directivos, personal médico y de enfermería, servicios de apoyo y estudiantes, con el propósito de generar conciencia y fortalecer la colaboración multidisciplinaria para prevenir este tipo de eventos adversos.

El presídium estuvo conformado por: **Dr. José Sifuentes Osornio**, Director General; **Dr. Raúl Rivera Moscoso**, Director de Medicina; **Lcda. Martha Huertas Jiménez**, Subdirectora de Enfermería; **Dra. Alicia Frenk Mora**, Subdirectora de Servicios Paramédicos; **Dr. Víctor Acosta Nava**, Subdirector de Medicina Crítica; **Mtra. Patricia Ramírez Arvizu**, Jefa del Departamento de Enfermería; **Dra. Sara Aguilar Navarro**, Jefa del Servicio de Geriátrica; y **Dra. Yesica Andrade Fernández**, Coordinadora de la Unidad de Mejora Continua de la Calidad.

La ceremonia de apertura inició con la intervención de la **Lcda. Martha Huertas Jiménez**, quien dio la bienvenida a la comunidad hospitalaria y enfatizó que la **aplicación rigurosa de las Acciones Esenciales constituye una responsabilidad científica compartida** entre personal médico, de enfermería y de apoyo.

Posteriormente, el **Dr. Raúl Rivera Moscoso** ofreció una contextualización histórica de esta conmemoración institucional, la cual cumple nueve años desde su creación. Expuso que **las caídas en los entornos de salud** no deben interpretarse como accidentes individuales o consecuencias inevitables de la condición de las y los pacientes, sino **como indicadores críticos de posibles fallas estructurales dentro del sistema de atención**. Asimismo, subrayó la necesidad de ampliar la **vigilancia más allá de las áreas de hospitalización**, prestando especial atención a espacios de consulta externa y rampas de acceso.

El **Dr. José Sifuentes Osornio**, exhortó a toda la comunidad institucional a asumir la meta de **erradicar por completo las caídas** dentro del Instituto, estableciendo un paralelismo con el logro alcanzado en la tasa cero de infecciones asociadas a bacteriemia por catéter. Asimismo, señaló que **las caídas representan un problema severo de salud pública que vulnera la autonomía y calidad de vida de las personas adultas mayores**. En este sentido, anunció que la Nueva Torre de Hospitalización impulsará estrategias de reactivación física temprana como medida preventiva.

Durante el desarrollo de actividades en la **Explanada del Quijote**, se implementaron siete talleres prácticos e interactivos dirigidos tanto al personal institucional como a pacientes y cuidadores:

Evaluación de la marcha y Geriatría: Enfocado en personas mayores de 60 años. Se aplicó la prueba cronometrada de velocidad de la marcha y se enseñaron de cuatro a cinco ejercicios básicos para fortalecer los miembros pélvicos y mejorar el equilibrio. Asimismo, se distribuyeron códigos QR con guías para adaptar de manera segura el hogar.

¡Actívate!: Taller enfocado en la demostración y práctica de pausas activas para tren superior e inferior, mediante rutinas de equilibrio con y sin resistencia, realizables incluso en posición sentada.

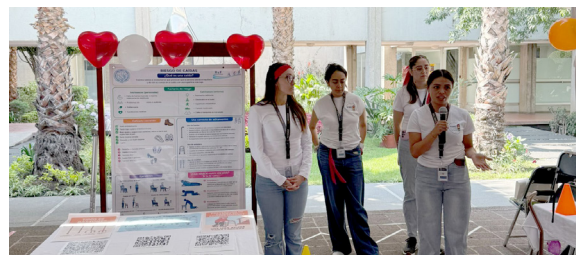
Uso adecuado de auxiliares de la marcha y Rehabilitación: Espacio en el que fisioterapeutas destacaron la importancia del fortalecimiento muscular y la propiocepción como medidas preventivas. Además, se montó un circuito de marcha en línea recta y zigzag para enseñar el uso adecuado de bastón, andadera y muletas.

¿Cómo movilizar a tu paciente de manera segura?: Módulo enfocado en la aplicación de escalas de identificación de riesgo “bajo, intermedio y alto”, así como en la capacitación práctica sobre técnicas seguras de movilización y traslado hospitalario de pacientes pediátricos y adultos.

¿Qué hacer ante una caída? y Código Morado: Impartido por el equipo de respuesta inmediata ante emergencias relacionadas con caídas o lipotimias en áreas comunes. Se capacitó a personal y familiares en el protocolo de activación del código, vendajes de soporte y técnicas higiénicas de curación.

Detectores para la prevención (Escuela de Enfermería del INCMNSZ): Alumnas de la Escuela de Enfermería “María Elena Maza Brito” explicaron soluciones estandarizadas mediante una dinámica de semaforización de riesgos domésticos y una ruleta interactiva de preguntas y respuestas para promover el concepto de hogar seguro.

100 Zubirancitos dijeron: Taller que adaptó el tradicional formato de trivias para reforzar y evaluar, de manera lúdica, los conocimientos de la comunidad institucional sobre las directrices de la Acción Esencial de Seguridad del Paciente número 6.



Actividades, organizadores y asistentes al Día Institucional para la prevención de caídas



EL INSTITUTO NACIONAL DE CIENCIAS MÉDICAS Y NUTRICIÓN
SALVADOR ZUBIRÁN

INVITA AL
CONVERSATORIO
Bienestar en el ámbito de la salud
con la participación de



Dra. Rosalinda Ballesteros Valdés
y Dr. José Antonio Lozano Díez

Coordina
Dra. Judith González Sánchez

Miércoles 10 de **JUNIO 2026**
12 horas

Auditorio Principal INCMNSZ
Entrada libre





**ANIVERSARIO
1946-2026**



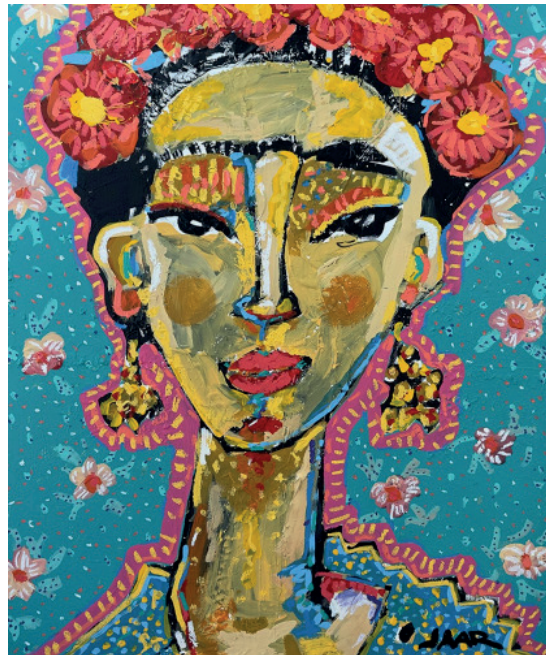
EL INSTITUTO NACIONAL DE CIENCIAS MÉDICAS Y NUTRICIÓN
SALVADOR ZUBIRÁN
TIENE EL HONOR DE INVITARLE A LA

Exposición

JAAR (JORGE ALBERTO AGUILAR ROJAS)

“El sueño de la memoria en la superficie del alma”

Agenda 80 Aniversario



Del 10 al 25 de junio de 2026

Vestíbulo del auditorio principal,
INCMNSZ



Salud
Secretaría de Salud



INSTITUTO NACIONAL DE
CIENCIAS MÉDICAS
Y NUTRICIÓN
SALVADOR ZUBIRÁN

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



El feminismo no es una cuestión emocional o comercial

¿Todo lo morado es feminista?

Primera de dos partes

Marti Yareli Del Monte Vega/ Consejo de Equidad de Género y Departamento de Nutrición Aplicada y Educación Nutricional

En la actualidad, **el feminismo se identifica visualmente con el color morado**, aunque también se han sumado los colores verde, naranja y blanco. Esta identidad se ha consolidado a lo largo del tiempo. Si bien no existe un consenso histórico oficial sobre su origen, se han identificado diversos sucesos y teorías que explican el sentido de este color en la lucha feminista.

La primera hipótesis señala que fue el color elegido por la fundadora de la Unión Social y Política de las Mujeres durante las manifestaciones del movimiento sufragista británico, a principios del siglo XX. Por otro lado, la versión con mayor arraigo popular se remonta al incendio de la fábrica textil de Nueva York en 1911, donde se cuenta que el humo del trágico evento era morado. Una perspectiva más simbólica sugiere que este color representa la igualdad de género, al ser el resultado de mezclar el azul y el rosa, tonos tradicionalmente asociados a hombres y mujeres, respectivamente.

Más allá de su origen, el verdadero significado del color radica en el uso actual y futuro de la lucha por la equidad. **El color morado, es un símbolo que engloba el esfuerzo de generaciones de mujeres en su búsqueda de igualdad**; un impulso colectivo para implementar políticas y estrategias **que reconozcan a las mujeres como seres humanos sujetas de derechos**, promoviendo **la eliminación de cualquier norma o práctica que perpetúe su subordinación o exclusión**.

En las últimas décadas, ha incrementado el uso y discurso del feminismo en la esfera pública, política y académica, si bien, es un tema para reconocerse, debe cuestionarse la aparente neutralidad en los mensajes, mediante un análisis de discursos, regulaciones, prácticas y estrategias, ya que, en muchas ocasiones el feminismo ha venido acompañado de un fenómeno preocupante: **el purplewashing**, traducido al español: **“lavado violeta”**, fue acuñado por la activista Brigitte Vasallo para describir cómo empresas, instituciones y figuras públicas **instrumentalizan las demandas de igualdad como una simple estrategia de marketing o reputación, carente de un compromiso institucional real**.

El principal riesgo del purplewashing radica en que **trivializa las luchas históricas del movimiento**, debilita su potencial transformador y genera una profunda desconfianza en la sociedad. Ya que esta práctica se ha visibilizado en empresas (grandes y pequeñas) instituciones (públicas y privadas) e incluso en el gobierno.

Un caso reciente de esta dinámica ocurrió en la CDMX, donde las autoridades expresaron que el uso institucional del color morado respondía a que «es el color que las mujeres han hecho suyo en cada marcha, en cada lucha por una ciudad libre de violencia». Sin embargo, las políticas públicas de la capital suelen contradecir este discurso. La respuesta institucional ante la violencia de género se caracteriza frecuentemente por la impunidad, la revictimización y una atención deficiente en casos que deberían contar con procesos claros y acompañamiento digno en las denuncias. Por ello, diversos colectivos feministas exigen que el simbolismo estético se respalde con cambios estructurales reales.

Continuará...

Armonizar la exigencia académica

Descansar para cuidar mejor

Dr. Alberto Ávila Funes/Director de Enseñanza

La formación médica constituye una de las experiencias académicas y humanas más exigentes. **Quienes se forman en los hospitales**, particularmente las y los médicos residentes, así como las y los internos de pregrado, **enfrentan jornadas de gran intensidad clínica, emocional e intelectual**. Aprenden junto a sus pacientes, toman decisiones complejas, acompañan el dolor humano y participan, desde etapas tempranas, en la responsabilidad de cuidar la vida.

Por ello, la reciente comunicación emitida por la Subsecretaría de Integración Sectorial y Coordinación de Servicios de Atención Médica de la Secretaría de Salud, relativa a la implementación de una **política de descanso obligatorio posterior a guardias de 24 horas** para médicas y médicos en formación, debe asumirse como una decisión pertinente, responsable y necesaria. En el Instituto coincidimos plenamente con esta postura, ya que coloca en el centro dos valores fundamentales e irrenunciables: **la seguridad de las personas enfermas, y la integridad física, mental y académica del personal de salud en formación**.

En nuestra institución, la mayoría del personal médico en formación **ha contado con descanso posterior a guardias prolongadas**; sin embargo, esta condición no ha sido uniforme en todos los hospitales del país. La consolidación y el fortalecimiento de esta medida en México no deben interpretarse como una pérdida de rigor académico ni como una disminución del compromiso profesional. Por el contrario, **representa una respuesta necesaria a una problemática histórica**. La medicina no puede sostener su excelencia sobre el agotamiento extremo de quienes se forman.

La fatiga prolongada no solo **afecta el bienestar** de residentes, internas e internos; también **puede comprometer la atención médica**, la comunicación clínica, el aprendizaje y la toma de decisiones. El descanso posterior a una guardia continua de 24 horas constituye, por tanto, una política en beneficio de las y los pacientes. **Cuidar a quienes cuidan** también es una forma de proteger la calidad y la seguridad de la atención médica. Un personal en formación que descansa adecuadamente aprende mejor, razona con mayor claridad, se comunica de manera más efectiva y conserva mejores herramientas para construir una vida profesional saludable.

Esta política debe consolidarse tanto en el posgrado como en el pregrado. Su implementación requiere responsabilidad, rutas organizativas claras y mecanismos que permitan mantener la continuidad asistencial sin afectar los objetivos académicos. Asimismo, debe asumirse con convicción: formar médicas y médicos competentes no implica normalizar el desgaste, sino enseñar que **el profesionalismo también incluye reconocer límites**, cuidar la propia salud y **ejercer la medicina con lucidez, empatía y responsabilidad**.

El desafío de las instituciones formadoras consiste en **armonizar la exigencia académica con condiciones dignas, seguras y sostenibles**. En ese equilibrio se juega una parte importante del futuro de la medicina mexicana. Descansar después de una guardia de 24 horas no significa dejar de aprender; significa generar mejores condiciones para aprender, cuidar y servir.

Humanizar es cuidar con respeto, empatía y dignidad”

La participación del paciente y la familia en la seguridad de la atención

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

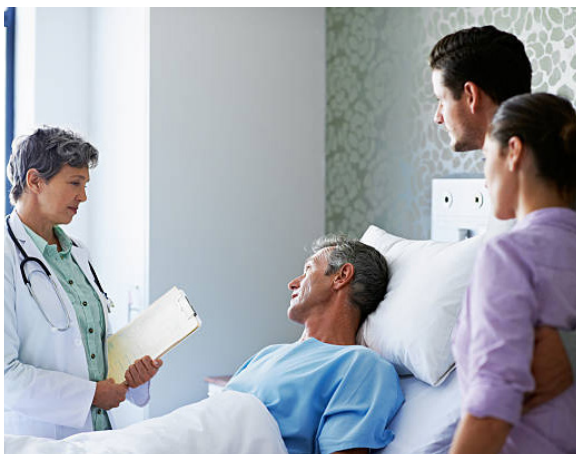
La **seguridad del paciente constituye uno de los pilares fundamentales en la calidad de los servicios de salud**, ya que tiene como objetivo prevenir riesgos, errores y daños durante la atención médica. En este contexto, la **participación activa del paciente y de su familia representa una estrategia esencial** para fortalecer la seguridad y mejorar los resultados en la atención.

En la actualidad, las y los pacientes, así como sus familiares, ya no son considerados únicamente receptores del cuidado, sino participantes activos dentro del proceso de atención. Su colaboración permite identificar oportunamente errores, resolver dudas y detectar situaciones que podrían poner en riesgo la salud de las personas.

La **comunicación efectiva entre el personal de salud, el paciente y la familia es indispensable para garantizar una atención segura**. Cuando existe información clara, suficiente y comprensible, se fortalece la confianza y se favorece la toma de decisiones informadas. Asimismo, las y los pacientes se sienten con mayor seguridad para expresar dudas o preocupaciones relacionadas con su tratamiento, **evitando posibles errores derivados de la falta de información**.

Otro aspecto relevante es la educación brindada al paciente y a sus familiares. Explicar medidas de prevención, cuidados posteriores y signos de alarma contribuye a que participen de manera responsable en el proceso de recuperación. De igual manera, **la familia desempeña un papel fundamental** como apoyo emocional y como acompañante en el seguimiento de las indicaciones médicas.

La participación activa del paciente y la familia constituye, por tanto, un elemento clave para fortalecer la seguridad en la atención médica. Promover una comunicación abierta, brindar educación y fomentar la colaboración activa permite reducir riesgos y contribuir a la mejora continua de la calidad de los servicios de salud.





Monserrat Pina Rodríguez

Enfermera general A
Subdirección de Epidemiología Hospitalaria y
Control de la Calidad de la Atención Médica,
Dirección de Medicina

2011-2013

Auxiliar de Enfermería, egresada de la Escuela de Enfermería Brucelas

2015-2019

Licenciatura en Enfermería, egresada de la Escuela Nacional de Enfermería y Obstetricia (ENEO), con mención honorífica

2020

Ingreso al Instituto Nacional de Ciencias Médicas y Nutrición Salvador Zubirán (INCMNSZ), adscrita a la Central de Equipos y Esterilización (CEYE)

2023-2024

Maestría en Administración y Gestión de los Servicios en Salud Pública, egresada de la Universidad Amado Nervo, ITAN

2024-2025

Diplomado en Vigilancia Epidemiológica por la Universidad José Vasconcelos, Sistema Educativo de Ciencias Médicas

2025

Certificación ante la Federación Mexicana de Colegios de Enfermería A. C. (FEMCE)

2025

Diplomado en Epidemiología Hospitalaria y Control de Infecciones Asociadas a la Atención de Salud, en la Universidad Nacional Autónoma de México (UNAM) y el Programa Universitario de Investigación sobre Riesgos Epidemiológicos y Emergentes (PUIREE)

Un apoyo solidario

Sesión Cultural dedicada al voluntariado

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

El pasado jueves 28 de mayo se llevó a cabo la Sesión Cultural que en esta ocasión estuvo dedicada al Voluntariado del Instituto. Este grupo de personas apoya a nuestros pacientes de escasos recursos económicos de muchas formas, por ejemplo, en la compra de medicamentos, prótesis, alimentos, ropa, gastos funerarios, sillas de ruedas y otros insumos.

El Dr. José Sifuentes Osornio, Director General del INCMNSZ, agradeció el enorme apoyo de Voluntariado, ya que hace una gran diferencia en la vida de nuestros pacientes.

El concierto estuvo a cargo de la extraordinaria mezosoprano, Encarnación Vázquez y del gran pianista Rodolfo Ritter, ambos pertenecen a Concertistas de Bellas Artes.



El Instituto Nacional de Ciencias Médicas y Nutrición Salvador Zubirán
tiene el honor de invitarle a la

SESIÓN CULTURAL DE MAYO

CONCIERTO DEDICADO AL
VOLUNTARIADO INCMNSZ



Rodolfo Ritter
Piano



Encarnación Vázquez
Mezzosoprano

CONCERTISTAS DE BELLAS ARTES

Entrada
libre

Jueves 28 de mayo 2026 / 18:00 hrs.
Auditorio principal del INCMNSZ

Vino de
Honor

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

Música 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



Cuidar desde la nutrición, aprendizajes en la práctica de enfermería

El valor del cuidado oportuno de enfermería en la alimentación del paciente hospitalizado

PSS. Daniela Mayeli Embris Bustos / Adscrita al Servicio de Nutriología Clínica

La **nutrición constituye un pilar fundamental en la atención integral de las personas hospitalizadas**, ya que influye directamente en su **recuperación, pronóstico y calidad de vida**. La desnutrición hospitalaria puede prolongar la estancia intrahospitalaria, incrementar los costos de atención y elevar el riesgo de complicaciones. En este contexto, el personal de enfermería desempeña un papel clave al cuidar, observar, anticipar y actuar para garantizar que el soporte nutricional sea oportuno y seguro.

Durante mi experiencia como pasante de servicio social en el área de Nutriología Clínica, descubrí una dimensión del cuidado que con frecuencia pasa desapercibida. En la rutina hospitalaria, es común que la atención se concentre en la administración de medicamentos y otros procedimientos, mientras que aspectos como la nutrición pueden quedar en segundo plano. Sin embargo, comprendí que **acciones aparentemente sencillas, como conectar oportunamente una alimentación enteral o brindar el cuidado adecuado a una sonda, pueden marcar una diferencia significativa** en la evolución del paciente.

Uno de los aprendizajes más valiosos fue reconocer que la **valoración continua constituye una herramienta esencial** en la práctica de enfermería. Observar cambios en el apetito, identificar una ingesta insuficiente, detectar dificultades para deglutir o reconocer molestias gastrointestinales son acciones que permiten anticipar problemas y actuar de manera oportuna.

A ello se suma el cuidado técnico: administrar las tomas en el tiempo indicado, realizar los enjuagues posteriores y vigilar el estado de los accesos enterales. Aunque estas **actividades** pueden parecer rutinarias, **requieren atención, conocimiento y compromiso**, ya que de ellas depende, en gran medida, la continuidad y eficacia del tratamiento nutricional.

El trabajo no se realiza de manera aislada. La comunicación constante con el **equipo multidisciplinario, así como con el personal médico y de nutrición**, es fundamental para ajustar el plan de alimentación de acuerdo con la evolución de cada paciente. A través del pase de visita y del registro en el expediente clínico, se construye un seguimiento integral que permite responder oportunamente a las necesidades individuales.

Asimismo, fui testigo de algunos retos que aún persisten en la práctica clínica. Situaciones como el uso inadecuado de conexiones o la omisión del enjuague de las sondas pueden ocasionar obstrucciones o contaminación, interrumpiendo la nutrición del paciente. Aunque existen herramientas más seguras, como los sistemas de conexión especializados, su efectividad depende del conocimiento y de la correcta aplicación por parte del personal de salud. Esta experiencia me permitió comprender que **la nutrición no es un complemento del cuidado, sino una parte esencial de este**. Como pasantes, aprendemos que cada detalle cuenta, desde la correcta ejecución de una técnica hasta una observación oportuna. Cuidar **la nutrición es**, en el fondo, **otra forma de cuidar la vida**.

Recomendaciones esenciales y llamado a la calma

Hantavirus: vigilancia epidemiológica del INCMNSZ ante posibles brotes

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



Dr. Eric Ochoa Hein

El pasado 2 de mayo de 2026, se notificó a la Organización Mundial de la Salud (OMS) sobre un grupo de pasajeros con enfermedad respiratoria grave a bordo de un crucero internacional en el océano Atlántico Sur. Posteriormente, la información tuvo amplia difusión mediática, generando alarma entre la población. Se confirmó que se trata del **hantavirus de los Andes (ANDV)**, el cual, hasta el momento, ha dejado un saldo de 11 personas infectadas y tres fallecimientos.

Con el propósito de comprender el alcance real de esta situación y evitar desinformación, *La Camiseta* entrevistó al **Dr. Eric Ochoa Hein**, infectólogo adscrito a la **Subdirección de Epidemiología**

Hospitalaria y Control de la Calidad de la Atención Médica del INCMNSZ. El especialista detalló las características de este virus, los protocolos de preparación institucional y la posibilidad de que pueda convertirse en una crisis sanitaria.

“Los hantavirus no son agentes nuevos; constituyen un grupo de virus zoonóticos identificados desde hace varias décadas y con distribución mundial, incluyendo Asia, Europa y el continente americano. Se alojan de forma natural en roedores reservorio y se transmiten a los seres humanos mediante la inhalación de aerosoles o el contacto directo con secreciones y excretas contaminadas, como orina, heces o saliva”, explicó el especialista.

El evento actual presenta una particularidad específica relacionada con la cepa identificada, **el hantavirus de los Andes (ANDV)**: “Esta cepa tiene la particularidad de ser la única identificada hasta el momento, con capacidad de transmisión de persona a persona”, señaló el Dr. Ochoa Hein.

La **transmisión interpersonal** es poco frecuente y **requiere contacto físico estrecho** o permanencia prolongada en espacios cerrados, situación que explicaría la aparición del brote en una población confinada dentro de una embarcación.

Asimismo, explicó que, en el continente americano, la infección por hantavirus desencadena el denominado **Síndrome Pulmonar por Hantavirus (SPH)**, una forma clínica caracterizada por insuficiencia respiratoria aguda de

rápida progresión. La dificultad diagnóstica radica en que el **cuadro clínico puede confundirse con una gripe**, influenza, COVID-19 u otras infecciones respiratorias agudas. Sin embargo, la gravedad de la evolución clínica y su elevada letalidad –entre 30 % y 50 %– representan señales de alerta para sospechar de hantavirus cuando los tratamientos habituales no muestran respuesta favorable.

Actualmente, **no existe un tratamiento antiviral específico aprobado ni una vacuna disponible** contra el SPH en nuestra región. El manejo médico se basa en medidas generales de soporte ventilatorio.

En **México**, las autoridades sanitarias han confirmado que, hasta el momento, **no se han identificado casos relacionados con el brote del crucero**. Asimismo, la Organización Mundial de la Salud (OMS) evalúa el **riesgo** de propagación internacional sostenida como **muy bajo**.

No obstante, el Dr. Ochoa Hein aclaró que el hantavirus no es ajeno a nuestro entorno. De manera natural y endémica, **ocurren casos aislados en México**, principalmente en zonas rurales donde el acceso al diagnóstico es limitado y los cuadros clínicos pueden pasar desapercibidos.

“Es fundamental precisar que la cepa Andes (ANDV) **es exclusiva del Cono Sur** –principalmente Argentina y Chile– y **no se encuentra presente en la fauna local mexicana**. Por ello, los casos nativos en el país se adquieren únicamente por contacto directo con excretas de roedores locales y no por transmisión de persona a persona”.

El Dr. Ochoa Hein aseguró que el INCMNSZ cuenta con una sólida infraestructura técnica e institucional para hacer frente a enfermedades emergentes:

“Desde la Subdirección de Epidemiología Hospitalaria se mantiene una comunicación constante con las áreas operativas de Urgencias e Infectología para la detección oportuna de cualquier paciente con antecedente de viaje internacional compatible con este tipo de infecciones”.

Además, recordó que el personal médico y de enfermería debe:

- **Mantenerse alerta en todo momento.**
- Apegarse a los **cinco momentos del lavado de manos** establecidos por la OMS.
- **Utilizar cubrebocas con todos los pacientes** y equipo de protección personal cuando sea necesario.

El Dr. Ochoa Hein recordó que esta preparación institucional ya ha sido puesta a prueba con éxito anteriormente. En 2013, el Instituto atendió de manera oportuna a un paciente sospechoso proveniente de un campamento con brote activo de hantavirus en Yosemite, Estados Unidos. Gracias a la activación inmediata de protocolos de aislamiento en un cuarto de presión negativa, el caso –posteriormente confirmado por laboratorio– fue manejado con seguridad clínica, sin generar contagios secundarios ni incidentes intrahospitalarios.

Finalmente, el especialista enfatizó que el mensaje principal es **mantener la calma** y recordar que **la mejor defensa continúa siendo la higiene diaria**, la prevención en el hogar -evitando la presencia de roedores- y la consulta de fuentes de información con rigor científico.

Otras fuentes: <https://www.who.int/emergencies/disease-outbreak-news/item/2026-DON600>
https://www.gob.mx/cms/uploads/attachment/file/1078059/20260512_archivo_AvisoEpidemiologicoANDV_CONAVE_11MAYO2026_.pdf

Efemérides de la Salud

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

17 de mayo – Día Mundial de la Hipertensión Arterial

Este busca crear conciencia sobre la prevención, detección y control de la presión arterial alta, considerada uno de los principales factores de riesgo de enfermedades cardiovasculares. La OMS estima que alrededor de 1,400 millones de personas viven con hipertensión en el mundo y esta enfermedad causa aproximadamente 10.8 millones de muertes al año. Entre las medidas preventivas se encuentran: reducir el consumo de sal, mantener una alimentación saludable, realizar actividad física y evitar el tabaquismo y el alcohol.

Fuente: <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/hypertension>

19 de mayo – Día Mundial de la Enfermedad Inflamatoria Intestinal

Esta fecha busca sensibilizar sobre enfermedades crónicas como la enfermedad de Crohn y la colitis ulcerosa, las cuales afectan el aparato digestivo y la calidad de vida de millones de personas. Se estima que más de 10 millones de personas viven con estas enfermedades en el mundo. Actualmente, se estima que más de 10 millones de personas viven con estas enfermedades en el mundo. Aunque no existe una cura definitiva, el diagnóstico oportuno y el tratamiento adecuado ayudan a controlar la enfermedad.

Fuente: <https://www.who.int>

28 de mayo – Día Nacional de la Nutrición

Esta fecha fomenta la importancia de una alimentación saludable para prevenir enfermedades como obesidad, diabetes e hipertensión. En México, el sobrepeso y la obesidad continúan siendo uno de los principales problemas de salud pública, por lo que se recomienda consumir frutas y verduras, evitar alimentos ultraprocesados y realizar actividad física.

Fuente: <https://www.dia-de.com/nutricion/>

30 de mayo – Día Mundial de la Esclerosis Múltiple

El Día Mundial de la Esclerosis Múltiple busca generar conciencia sobre esta enfermedad neurológica que afecta el cerebro y la médula espinal. Actualmente, más de 1.8 millones de personas viven con este padecimiento en el mundo. El diagnóstico temprano ayuda a mejorar la calidad de vida de los pacientes.

Fuente <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/multiple-sclerosis>

31 de mayo – Día Mundial sin Tabaco

El Día Mundial sin Tabaco fue instaurado por la OMS para informar sobre los daños del consumo de tabaco y promover acciones para reducir su uso. El tabaquismo provoca más de 8 millones de muertes al año en el mundo, incluyendo alrededor de 1.3 millones por exposición al humo ajeno, además de millones de casos de enfermedades respiratorias, cardiovasculares y cáncer.

Fuente: <https://www.who.int/es/health-topics/tobacco/>

#DíaNaranja

Campaña para eliminar la violencia
contra las mujeres y niñas

Día naranja



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



INSTITUTO NACIONAL DE
CIENCIAS MÉDICAS
Y NUTRICIÓN
SALVADOR ZUBIRÁN

La salud mental en la obesidad



INCMNSZ



La obesidad constituye uno de los **principales estigmas sociales** con una marcada repercusión a nivel psicológico individual; con alta prevalencia de tener dos o más trastornos o enfermedades que ocurren en la misma persona.



El sobrepeso impacta en la salud mental con manifestaciones como: cansancio, falta de energía, depresión, ansiedad, trastornos del dormir, dificultad para afrontar los problemas de la vida diaria, cambios en actividad sexual y/o tendencia a las adicciones.

Enfrentar la obesidad y problemas similares de control de peso requiere adoptar nuevos hábitos que fomenten un estilo de vida saludable.

Involucre a varios profesionales de salud calificados. Su médico lo ayudará a desarrollar un plan seguro para perder peso que incluya tanto dieta como ejercicio.



Obtenga este cartel al escanear el código QR



ESCANEAR

Fuente: American Psychological Association
 Visite: www.epsnutricion.com.mx

Camarón

Este crustáceo tiene una longitud máxima de 23 cm, y caparazón de 9 cm. Su cuerpo está protegido por una cubierta gruesa, la cual necesita cambiar o mudar para poder crecer.

Es uno de los productos pesqueros favoritos de los mexicanos no solo en Cuaresma, sino a lo largo del año. De septiembre a diciembre es el mejor momento para aprovecharlos.

Contiene hierro, fósforo, zinc, magnesio, vitaminas B3, B9 y B12. Es una fuente rica en carotenos, betacarotenos, Omega-3, Pro-vitamina A.

En la actividad pesquera de nuestro país, la captura y acuicultura de camarón entrega el segundo mayor volumen anual de esta especie, con una producción de más de 230 mil toneladas, resaltamos que el valor comercial obtenido de esta pesquería es la más importante del país. En el comercio exterior la exportación de este crustáceo asciende a más de 33 mil toneladas siendo los principales clientes: Estados Unidos, Vietnam, Francia, Japón, España, entre otros.

Fuente: Secretaría de Agricultura y Desarrollo Rural | 04 de abril de 2020



Fettuccini con camarones



Este platillo aporta las siguientes porciones:

2 de cereales, leguminosas y tubérculos
 100 gramos de alimento de origen animal
 1 de verdura
 3 de grasa

Ingredientes:

1 taza de fettuccine cocido al dente
 100 gramos de camarones pelados y desvenados
 ½ taza de cebolla finamente picada
 2 dientes de ajo picados finamente
 4 jitomates saladet escafiados y cortados en cubitos
 3 cucharaditas de aceite de oliva
 2 chiles cascabel sin semillas picados
 2 cucharadas de orégano seco

Modo de preparación:

En un sartén profundo, calentar el aceite, acitronar la cebolla y ajos e incorporar los jitomates y chiles.

Agregar los camarones y cocinarlos por 4 minutos.

Añadir la pasta y agregar el orégano.

Retirar del fuego y dejar reposar por máximo 5 minutos.

Fotogalería

Actividades del mes de mayo



De izq. a der. Dr. Jorge Oseguera Moguel, Dr. José Sifuentes Osornio, Chef Lula Martín del Campo, conferencista del mes de mayo y Dra. Martha Kaufer Horwitz



Chef Lula Martín del Campo recibe obsequios conmemorativos del 80 Aniversario de manos del Dr. José Sifuentes



Reconocimiento a los maestros Jorge Espinosa Carrizales y Jorge Espinosa Chacón, autores de la exposición *Dos visiones del paisaje*



Exposición: *Dos visiones del paisaje* de los maestros Jorge Espinosa Carrizales y Jorge Espinosa Chacón



Concertistas de Bellas Artes: pianista, Rodolfo Ritter; mezosoprano, Encarnación Vázquez



Voluntariado del INCMNSZ presente en la Sesión Cultural del mes de mayo



La Camiseta

Órgano Oficial de Comunicación Interna

INSTITUTO NACIONAL DE CIENCIAS MÉDICAS Y NUTRICIÓN SALVADOR ZUBIRÁN

Feliz Cumpleaños Primera quincena de junio

1

Kuschick Feher Jan
Ruiz Jiménez Lorena del Carmen
García Meza Nelia
Ayala Bocanegra Martha Adriana
Villegas Arenas José Ricardo
Castillejos Molina Ricardo Alonso
Rodríguez Arispe Hermes Eduardo
Guzmán Morales Rogelio

2

Cravioto Galindo Ma. del Carmen
Carrillo Domínguez Silvia
Vázquez Manjarrez Natalia
Hernández Aguilar Virginia
Vega Rosas Marcelino
Hernández Hernández Desire
Martínez López Javier
Ortiz Vázquez Viridiana
Hernández Saldivar Claudia Patricia
Segura Vázquez Yare David

3

Navarrete Rodríguez Octavio
Juárez Arellano Sandra Guadalupe
Ferrer Cervantes Elsa
López Osorio Valeriano Isaac
Chávez García Marisol
Rodríguez Morales Jessica
Hernández Martínez Eduardo

4

Rabadan Chávez Griselda Mericia
Ángeles Romero Eréndira
Pérez López Laura Ruth
Bourlon de los Ríos Christianne
Pérez Medina Xiomara
Ramírez Pedraza Natalia
Valerio Martínez Marco Antonio

5

Fernández Camargo Dheni Aide
Rojas Castañeda Estefano
Sienega Estibuarde Miriam
Rull Gabayet Marina
Ponce Cruz María Eloisa
Fuentes Soto María Eloisa
Viveros Olguin Emma Zenaida
Ángeles Reyes Eloisa
Salas Cervantes Cesar
Hernández Flores Mario

6

Zamudio López Jovani
Martínez Bautista Adela
Olivares Campos Bertha
Alcocer Castillejos Natasha Viviana
Torres Belmont Alejandro
Pérez Álvarez Sandra Ileana
Morales Garduño Itzel
Remolina Bonilla Yuly Andrea

7

Domínguez Gómez Roberta
Arciniega Fuentes Violeta Alejandra
Alemán Esquivel Deborah Elizabeth
Gómez Sánchez Mario

8

Colchado Arellano Guadalupe
Rivera Contreras María Sandra
Arias Barrera Laura
González Ramírez Bruno
Flores Morales Víctor Hugo
De La Cruz García Karla Anahi

9

Pérez Meléndez Raúl Eduardo
García de la Cruz Jaime
Huerta Ávila Eira Eliana
Escobedo Camacho María de Jesús
León Moreno Elizabeth
Fragoso Linares Marco Antonio
Hernández Galicia Arturo
Castillo Ramírez Héctor Daniel
Villalba Cortes Jaime Arodi

10

Ascencio Romo Aldo
Larrea Gallo Fernando
Aguayo Gómez Adolfo
Alfonso López Cristy
Cortes Pérez Trinidad
Álvaro Goldaracena Alejandro
Alvarado Hernández Lorenzo
Rubio Rojas Leslie Nancy
Méndez Herrera Leticia
Collazo Moreno Brenda Marisol

11

Guerrero Cabrera Jessica Paola
Barragán Velázquez Rosalinda Mónica
Franco Coronel Rosalina
Chávez Velázquez Héctor
Calvillo Velasco Norma
Canseco Rodal Nancy
Estrada Barrera Wendy Sarai
Ortiz Buendía Sayuri
Alvarado Reyes María Alejandra
Flores Valdez Omar Alejandro

12

Anaya Sánchez Sofía
Ramírez Benítez María Dolores
Barragan Heredia Linda Margarita
Meléndez Ibarra Claudia
Guzmán González Gabriela
Torres Guerrero Karen Gabriela

13

Velázquez Frayle Alicia
Centeno Hernández Dulcinea
Peña Neri Rosa Isela
Coria Soriano José Luis
Viana Rojas Jesús Antonio
Álvarez Cirerol Giselle del Carmen

14

Rojas Cortes Oscar Rosendo
Garduño Hernández Miriam
Barbiaux Benítez Narciso
Garza Villaseñor Alejandra
Ramos Piña Fernando
Luna Rodríguez Jennifer Stephania

15

Navarro Tinoco Litzzy Paola
Valero Morales María Isabel
López Cruz María Yolanda
Álvarez Hernández Fermin
Ruelas Villavicencio Ana Lilia

● 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.

AUTOCUIDADO

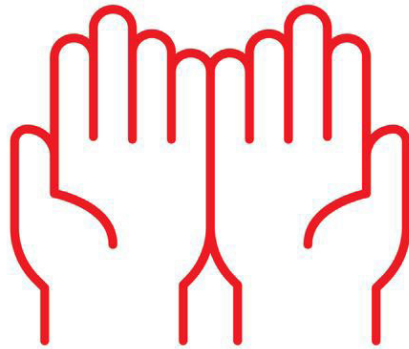


ACTÚA

Atiende tu salud física y emocional de manera preventiva

PROGRAMA INCMNSZ®
VIDA SALUDABLE
Y SOSTENIBLE
PARA VIVIR MEJOR

es para ti



PROGRAMA INCMNSZ

VIDA SALUDABLE
Y SOSTENIBLE

PARA VIVIR MEJOR

#VidaSaludableINCMNSZ
#VidaSostenibleINCMNSZ

Derechos reservados © 2025
INSTITUTO NACIONAL DE CIENCIAS MÉDICAS Y NUTRICIÓN SALVADOR ZUBIRÁN
www.incmnsz.mx



INCMNSZ

Misión

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

Visión

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

Valores

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

Mística Institucional

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

Dr. Salvador Zubirán Anchondo

La Camiseta

Fundada en 1994

Director General

Dr. José Sifuentes Osornio

Dirección de Comunicación Institucional y Social

Carmen Amescua Villela

Departamento de Comunicación y Vinculación

Responsable Editorial

Liliana Morán Rodríguez

Diseño editorial, armado, retoque digital y fotografía

Karina Salas Mercado

Jorge Velázquez Hernández

Revisión

María Concepción Nolasco Miguel

Impresión

Sección de Impresión y Duplicación



**ANIVERSARIO
1946-2026**



Si deseas colaborar escribenos a:
camiseta@incmnsz.mx

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



Salud
Secretaría de Salud



INSTITUTO NACIONAL DE
CIENCIAS MÉDICAS
Y NUTRICIÓN
SALVADOR ZUBIRÁN