



ANIVERSARIO
1946-2026



La Camiseta

Órgano Oficial de Comunicación Interna

Año XXXII

No. 13

15 de julio 2026

Curso Anual de Gastroenterología y Hepatología 2026 del INCMNSZ

Conferencia Magistral de Lidya Romero
"El cuerpo habitado", en el marco del 80 Aniversario





La Camiseta

Órgano Oficial de Comunicación Interna

No. 779

15 julio 2026

CONTENIDO

EDITORIAL	1	ARTE Y CULTURA	15
PARA CONOCERNOS	2	• Exposición Francisca de Diego: <i>Diálogos con el color</i>	
• Curso Anual de Gastroenterología y Hepatología 2026 del INCMNSZ		HABLEMOS DE ENFERMERÍA	16
SER INCMNSZ	4	• Experiencia en el área de Reanimación Cardiopulmonar y Urgencias	
• El INCMNSZ redefine las estrategias contra las enfermedades hepáticas del siglo XXI		EDUCACIÓN PARA LA SALUD	17
ENTÉRATE	7	• El problema de salud del consumo de bebidas alcohólicas	
• Teatro en fuga continúa su labor de acompañamiento en salas de espera		SABÍAS QUE	18
• El movimiento consciente como herramienta de salud y bienestar: Lydia Romero		• Cuarto Encuentro Vida Saludable y Sostenible	
• El Coro del INCMNSZ lleva la música y el sentido de comunidad al Senado de la República		TU SALUD	19
NUTRICIÓN INCMNSZ	11	• Errores de medicación Pacientes embarazadas	
• ¡Cuidado! el sodio no solo está en el salero		NUEVA TORRE INCMNSZ	20
ADMINISTRACIÓN	12	• ¡Logremos juntos!	
• Inclusión laboral y resignificación de la discapacidad auditiva		COMUNICACIÓN	21
AMINCMNSZ	13	• Integrantes del INCMNSZ ingresan a la Academia Nacional de Medicina de México	
• Convocatoria trabajos libres AMINCMNSZ		NUESTRO ENTORNO	22
VIDA INSTITUCIONAL	14	• Día internacional de la conservación del suelo 2026	
• María Cristina Paulino Morales		LA CULTURA DEL BIEN COMER	23
		• Papaya	
		• Ensalada de pollo, papaya y piña	
		PROGRAMA VIDA SALUDABLE	24
		• Programa Vida Saludable y Sostenible	

El **Curso Anual de Gastroenterología y Hepatología 2026** del INCMNSZ consolidó su liderazgo científico, mediante el análisis de terapias emergentes, la presentación de su libro anual y un emotivo homenaje al **Dr. Luis Federico Uscanga Domínguez**. Conoce la información en la sección **Para Conocernos**.

Durante esta jornada de alta especialidad, el Instituto contó con la presencia del Secretario de Salud, **Dr. David Kershenobich Stalnikowitz**, quien, en la Sesión General, destacó los avances hacia la **erradicación de las hepatitis virales**. Asimismo, se presentaron los desarrollos en el tratamiento de las hepatopatías autoinmunes y la redefinición de los criterios diagnósticos de la cirrosis, bajo el consenso Baveno VIII. La cobertura completa en **Ser INCMNSZ**.

En Entérate:

El regreso de **Teatro en Fuga** al INCMNSZ reafirma el compromiso del Instituto con el **arte como una herramienta de contención emocional**, al transformar las **salas de espera** en espacios de respiro, acompañamiento y humanidad para las personas cuidadoras y sus familiares.

Asimismo, la Conferencia Magistral **“El cuerpo habitado”**, impartida por la maestra Lidya Romero en el marco del 80 Aniversario del INCMNSZ, fortaleció la visión integral que distingue a nuestra institución, al destacar que **la salud trasciende el ámbito clínico** y encuentra en la educación somática una valiosa herramienta para el bienestar. Esta perspectiva interdisciplinaria nos invita a reconocer el cuerpo como el vehículo consciente de nuestra existencia, donde el movimiento y la escucha interna se convierten en pilares fundamentales para el cuidado integral de las personas.

La reciente presentación del **Coro del INCMNSZ en el Senado de la República**, también en el marco del 80 Aniversario institucional, trasciende el valor artístico de esta agrupación y refrenda la importancia de la música como parte de las estrategias de humanización hospitalaria. Su participación demuestra que el canto fortalece la cohesión social, promueve la escucha activa y **contribuye al bienestar integral** de quienes dedican su vida al cuidado de la salud de las y los pacientes.

Vanguardia en el diagnóstico de frontera y terapias emergentes

Curso Anual de Gastroenterología y Hepatología 2026 del INCMNSZ

Lcda. Liliana Morán Rodríguez /Departamento de Comunicación y Vinculación

El 2 y 3 de julio, en el Auditorio principal del INCMNSZ, se llevó a cabo el Curso Anual de Gastroenterología y Hepatología titulado **“Diagnóstico de frontera y terapias emergentes”**, coordinado por el **Departamento de Gastroenterología**, fue dirigido por la destacada hepatóloga **Dra. Graciela Castro Narro** y el **Dr. Jesús Kazuo Yamamoto Furusho**, Jefe de la Clínica de Enfermedad Inflamatoria Intestinal.

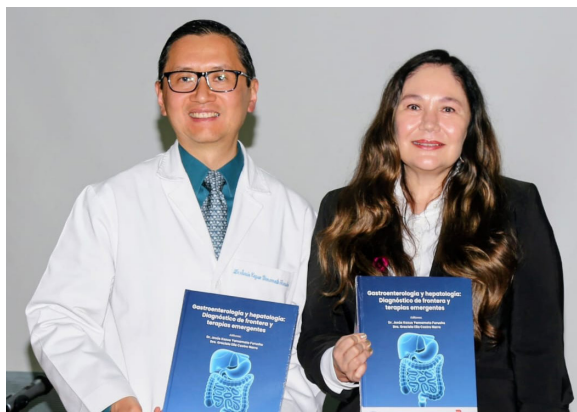
La ceremonia de inauguración formal contó con un presidium encabezado por el **Dr. David Kershenobich Stalnikowitz**, Secretario de Salud del Gobierno de México; **Dr. José Sifuentes Osornio**, Director General del Instituto; **Dr. José Alberto Ávila Funes**, Director de Enseñanza; y el **Dr. Mario Peláez Luna**, Jefe del Departamento de Gastroenterología; y los coordinadores del curso, **Dra. Graciela Castro** y **Dr. Jesús Yamamoto**.

El Dr. José Sifuentes, en su discurso de bienvenida, enfatizó que este Curso es el fruto del trabajo, dedicación y pasión de generaciones de profesionales comprometidos con la innovación y el máximo nivel científico.

El programa académico se estructuró con las subespecialidades más críticas del aparato digestivo. El primer día estuvo íntegramente dedicado a los padecimientos del tracto gastrointestinal superior, mientras que el segundo centró su atención por completo en los desafíos actuales de la hepatología.



Dr. Jesús Yamamoto Furusho, Dr. Mario Peláez Luna, Dr. José Sifuentes Osornio, Dr. David Kershenobich Stalnikowitz, Dr. José Alberto Ávila Funes y Dra. Graciela Castro Narro



Presentación del libro anual 2026

Dr. Jesús Yamamoto Furusho y Dra. Graciela Castro Narro

Siguiendo la tradición iniciada hace más de 40 años por el Dr. José de Jesús Villalobos Pérez, las actividades sirvieron de marco para que los coordinadores del Curso, presentaran oficialmente el **nuevo libro** del departamento. Este volumen consta de 27 capítulos que sintetizan de forma práctica y basada en evidencia científica del contenido vertido en el Curso.

La obra reúne el conocimiento de destacados autores y coautores de talla nacional e internacional, contando con valiosas contribuciones de expertos procedentes de España, Honduras, Brasil, Chile y Canadá. La Dra. Graciela Castro aseguró que un motivo de especial orgullo para la comunidad de "Nutrición" es el **prólogo** impreso de la obra, redactado **por el Dr. David Kershenobich**, quien describe el compendio como el fiel reflejo de una medicina dinámica en permanente evolución.



Homenaje a la grandeza

Dr. Luis F. Uscanga Domínguez

Uno de los momentos de mayor emotividad dentro de las jornadas académicas fue el merecido **homenaje** brindado a una de las figuras más entrañables y pilares fundamentales del departamento de gastroenterología: el **Dr. Luis Federico Uscanga Domínguez**.

El Dr. Jorge Hernández Calleros, presentó "Un ensayo sobre la afiliación, relaciones sociales, profesionales y demás títulos nobiliarios", se repasó la vasta trayectoria de este ilustre médico, desde sus raíces en la Universidad Veracruzana hasta su consolidación internacional como un referente indiscutible de la pancreatología.

A lo largo de casi medio siglo de servicio ininterrumpido en el INCMNSZ, el Dr. Uscanga **ha portado múltiples títulos institucionales**: jefe de enseñanza, director de enseñanza, jefe del departamento de gastroenterología y presidente de la Asociación Mexicana de Gastroenterología. Aunque, sus colegas hicieron especial énfasis en que sus mayores "títulos" se encuentran en su calidad humana, su empatía, resiliencia y su inigualable capacidad para fungir como mentor e inspiración.

El Dr. Luis Federico Uscanga Domínguez compartió una breve pero imborrable reflexión con la comunidad: "¿Qué le pasaría a la institución si nosotros, en este caso yo, no estuviéramos en ella? Nada. Puede funcionar y a veces, en algunos casos, mejor. Pero, ¿qué pasaría de nosotros sin la institución? Todo. **He disfrutado mucho estos casi 50 años que he estado aquí y les quiero agradecer profundamente**", expresó.



Doctores: David Kershenobich Stalnikowitz, Luis F. Uscanga Domínguez y José Sifuentes Osornio

Liderazgo institucional y vanguardia científica

El INCMNSZ redefine las estrategias contra las enfermedades hepáticas del Siglo XXI

Lcda. Liliana Morán Rodríguez / Departamento de Comunicación y Vinculación

Con la participación del **Dr. David Kershenobich Stalnikowitz**, Secretario de Salud del Gobierno de México y exdirector general del INCMNSZ, y investigadores de prestigio internacional, la Sesión General del 3 de julio abordó los **desafíos para avanzar hacia la microeliminación de la hepatitis C** y los nuevos paradigmas establecidos por el consenso internacional Baveno VIII.

El **Departamento de Gastroenterología** realizó su **Sesión General institucional** en el marco de la inauguración del Curso Anual de Gastroenterología y Hepatología 2026. El **Dr. Mario Peláez Luna**, Jefe del Departamento, dio la bienvenida a la comunidad académica y destacó que este espacio constituye un referente para la generación de conocimiento y la formación de especialistas de alta calidad, al reunir, en esta ocasión, a destacados líderes internacionales en hepatología y medicina traslacional.



Dr. David Kershenobich Stalnikowitz

La jornada académica inició con la conferencia magistral del **Dr. David Kershenobich Stalnikowitz**, quien presentó la ponencia **"México libre de hepatitis virales"**. Durante su intervención destacó el papel histórico del país al convertirse en la primera nación de América Latina en diseñar e implementar un programa nacional unificado para la erradicación de la hepatitis C.

No obstante, advirtió que **los virus de las hepatitis B y C continúan representando un importante reto de salud pública** debido al carácter silente de la infección, que puede permanecer completamente asintomática durante 20 o incluso 30 años antes de manifestarse clínicamente.

El Secretario de Salud explicó que el programa nacional garantiza el acceso universal y gratuito tanto a las pruebas de tamizaje y confirmación mediante PCR como a los tratamientos con antivirales de acción directa de última generación.

"Actualmente contamos con medicamentos altamente efectivos que logran la curación definitiva de entre el 95% y 98% de los casos en un periodo de 8 a 12 semanas, evitando el desarrollo de cirrosis y hepatocarcinoma", afirmó.

Con miras al cumplimiento de los objetivos establecidos por la Organización Mundial de la Salud (OMS) para 2030, señaló que la estrategia nacional evoluciona hacia **esquemas de microeliminación dirigidos a poblaciones con mayor riesgo**, entre ellas personas privadas de la libertad, usuarios de drogas inyectables, pacientes en hemodiálisis y personas en

situación de movilidad humana, con el propósito de disminuir el 25% de abandono observado en la continuidad del tratamiento.



Dr. Aldo Montaña Losa

Nuevos horizontes en hepatopatías autoinmunes

El segundo bloque académico estuvo a cargo del **Dr. Aldo Montaña Losa**, destacado especialista internacional, egresado del INCMNSZ, profesor de Medicina y Jefe del Programa de Trasplante Hepático de la Universidad de Alberta, Canadá.

Durante su conferencia explicó los mecanismos patogénicos, los criterios de evaluación bioquímica y las principales necesidades terapéuticas relacionadas con la **hepatitis autoinmune**, enfermedad caracterizada por la pérdida de la tolerancia inmunológica hacia los hepatocitos y por un proceso inflamatorio crónico.

Asimismo, alertó sobre la complejidad diagnóstica de esta patología, al señalar que hasta el 30% de los pacientes presenta cirrosis avanzada al momento del diagnóstico. Ante este panorama, expuso los **resultados de la red canadiense de investigación en enfermedades autoinmunes hepáticas**, destacando

el valor predictivo de la elastografía de transición controlada por vibración (FibroScan).

De acuerdo con sus investigaciones, los pacientes que alcanzan una respuesta bioquímica completa, caracterizada por la normalización de aminotransferasas e inmunoglobulina G durante los primeros seis meses de tratamiento, presentan tasas significativamente mayores de supervivencia libre de trasplante.

El especialista también abordó el limitado avance terapéutico registrado durante las últimas cuatro décadas, periodo en el que los inmunosupresores no selectivos han continuado siendo el tratamiento de referencia. En este contexto, **presentó resultados alentadores sobre terapias biológicas y anticuerpos monoclonales**, que podrían transformar el manejo clínico y mejorar la calidad de vida de las personas con esta enfermedad.



Dr. Luis Téllez

Baveno VIII y la redefinición diagnóstica de la cirrosis

La jornada concluyó con la participación del **Dr. Luis Téllez**, hepatólogo del Hospital Universitario Ramón y Cajal, de Madrid, España, e integrante del comité internacional de Baveno, quien impartió la conferencia **Baveno VIII: Del diagnóstico a la intervención**.

Durante su exposición explicó uno de los cambios conceptuales más relevantes en la hepatología moderna: la **sustitución del término tradicional cirrosis**, históricamente asociado a una condición terminal e irreversible, por el concepto de **enfermedad hepática crónica avanzada**, que refleja un proceso dinámico con distintas etapas evolutivas.

El especialista señaló que el principal determinante de las complicaciones graves es el desarrollo de hipertensión portal clínicamente significativa y explicó que el consenso **Baveno VIII incorpora nuevas herramientas diagnósticas no invasivas para mejorar la estratificación de los pacientes**. Entre ellas destacó la denominada “regla de los cinco” y la incorporación sistemática de la elastografía esplénica mediante una sonda específica para la evaluación del bazo, estrategias que han permitido reducir la histórica “zona gris” diagnóstica del 50% al 30%, favoreciendo una identificación más precisa de la hipertensión portal sin recurrir a procedimientos invasivos.

Finalmente, presentó el concepto de **recompensación clínica**, el cual demuestra que, cuando se elimina la causa de la enfermedad y se mantiene una estabilidad clínica y bioquímica durante al menos seis meses, el hígado puede recuperar parte de su función, abriendo nuevas perspectivas para mejorar la supervivencia y la calidad de vida de los pacientes.

La Sesión General concluyó con un reconocimiento institucional a la trayectoria académica y humana de sus investigadores, reafirmando el compromiso del INCMNSZ con la generación de conocimiento de vanguardia, la formación de especialistas y el fortalecimiento de la atención en beneficio de la salud de la población mexicana.



Doctores: Aldo Montaña Losa, Graciela Castro Narro, David Kershenobich Stalnikowitz, José Sifuentes Osornio, Jesús Yamamoto Furusho, Mario Peláez Luna y Luis Téllez

La calidez regresa a los pasillos del INCMNSZ

Teatro en fuga continúa su labor de acompañamiento en salas de espera

Lcda. Liliana Morán Rodríguez / Departamento de Comunicación y Vinculación

El 1 de julio, la compañía teatral mexicana **Teatro en Fuga** regresó a las instalaciones del INCMNSZ para dar continuidad a su proyecto “De la calidez en los lugares fríos”, una iniciativa orientada a brindar contención emocional y acompañamiento a las personas cuidadoras de pacientes hospitalizados.

En esta nueva jornada, **el colectivo recorrió las salas de espera del Instituto**, convirtiéndolas nuevamente en escenarios para un ejercicio profundamente humano dentro del entorno hospitalario. La intervención artística se centró en una serie de piezas escénicas concebidas para transformar estos espacios en lugares de respiro y generar un vínculo cercano con familiares y acompañantes que permanecen en espera de noticias sobre sus seres queridos.

Durante la jornada, las actividades se desarrollaron en áreas estratégicas, entre ellas las salas de espera de Hospitalización, Quimioterapia Ambulatoria, el Centro de Atención Integral del Paciente con Diabetes (CAIPaDi), así como en los espacios contiguos a Farmacia y Urgencias. La dinámica incluyó la representación de obras breves y el ejercicio de escucha activa que distingue a este proyecto, mediante el cual se **invita a las personas cuidadoras a reconocer y reflexionar sobre sus propias necesidades emocionales**.

La presencia de Teatro en Fuga en el INCMNSZ está prevista de manera periódica, con el propósito de fortalecer el vínculo entre las artes escénicas y la atención en salud. A través de estas intervenciones, el Instituto reafirma su Mística y su compromiso con una atención integral y humanista, al reconocer que, en momentos de mayor vulnerabilidad, un gesto de calidez, escucha y acompañamiento puede marcar una diferencia significativa para quienes cuidan de sus seres queridos.



Compañía teatral mexicana “Teatro en Fuga” en las salas de espera de pacientes en el INCMNSZ

El cuerpo habitado como lugar de existencia

El movimiento consciente como herramienta de salud y bienestar: Lydia Romero

Lcda. Liliana Morán Rodríguez / Departamento de Comunicación y Vinculación

En el marco de las celebraciones por el 80 Aniversario del INCMNSZ, se llevó a cabo la séptima **Conferencia Magistral** titulada “**El cuerpo habitado**”, impartida por la maestra Lidya Romero, integrante del Sistema Nacional de Creadores de Arte, galardonada con la Medalla de las Artes (2007) y el Premio Nacional de Danza José Limón, en reconocimiento a su destacada contribución a la transformación del lenguaje de la danza en México.

El evento, caracterizado por su enfoque interdisciplinario, reunió a la Comunidad Institucional para **reflexionar sobre una visión integral de la salud**, en la que **el cuerpo trasciende su concepción como objeto de estudio clínico para convertirse en el vehículo consciente de nuestra existencia**.

La sesión fue inaugurada por el **Dr. José Sifuentes Osornio**, Director General del Instituto, y presentada por el **Dr. Jorge Oseguera Moguel**, quien destacó la importancia de la colaboración que, durante una década, la maestra Lidya Romero ha mantenido con el INCMNSZ. Esta alianza ha permitido incorporar **dinámicas de movimiento y educación somática en las salas de espera**, generando un impacto positivo en pacientes, familiares y personal de salud.

Durante su intervención, la maestra Romero, directora de la compañía **El Cuerpo Mutable**, enfatizó una reflexión fundamental: “No es que tengamos un cuerpo, somos un cuerpo. No tengo este cuerpo como un instrumento que manipulo, sino que yo soy mi cuerpo”. A partir de esta premisa, invitó a los asistentes a “mover el esqueleto” mediante ejercicios de atención plena y movilidad articular, involucrando de manera consciente distintas partes del cuerpo, como falanges, muñecas, brazos, hombros, piernas y columna vertebral, desde sus propios lugares.



Asistentes a la Conferencia



Maestra Lydia Romero

De esta manera, la Comunidad Institucional pudo experimentar algunos de los ejercicios que se realizan con pacientes y personas cuidadoras en las salas de espera mediante el **Programa Reconfortarte, favoreciendo el tránsito de una visión mecánica de la anatomía hacia una vivencia consciente del propio cuerpo.**

La coreógrafa, con una trayectoria de más de cuatro décadas, cuenta con formación como analista del movimiento y en educación somática bajo la metodología desarrollada por Bonnie Bainbridge Cohen, directora educativa de *The School for Body-Mind Centering*. Asimismo, ha ocupado cargos de gran relevancia en el ámbito cultural, entre ellos jefa de Danza de la UNAM, coordinadora nacional de Danza del INBAL y directora de la Academia de la Danza Mexicana (1997-2016).

La maestra Romero explicó que la conciencia corporal, trabajada mediante técnicas de educación somática, **permite desarrollar herramientas de autocuidado** orientadas a prevenir el desgaste físico y emocional. A través de ejercicios de respiración, visualización (ideoquinesia) y movimiento consciente, mostró cómo **la atención plena hacia la estructura ósea y orgánica puede transformar la relación con el entorno y con las tensiones acumuladas en la vida cotidiana.**

También abordó el concepto de “zoestética”, propuesto por Richard Shusterman, que plantea el estudio del sujeto como medio de percepción y experiencia sensible. Al respecto, Romero destacó que **el arte**, más allá de su dimensión estética, cumple una función esencial: **fortalece la condición humana y contribuir al bienestar integral.**

El Programa Reconfortarte, que la maestra desarrolla en el Instituto, representa una expresión concreta de esta filosofía. Al integrar el movimiento y la contemplación artística en espacios clínicos, ofrece a pacientes y acompañantes un momento de respiro ante la incertidumbre y las dificultades asociadas al proceso de enfermedad, favoreciendo la conexión con sus capacidades creativas y con una experiencia que trasciende el padecimiento.

La jornada concluyó con una reflexión sobre la importancia de que la medicina contemporánea, sin perder el rigor científico que la caracteriza, continúe generando espacios para la escucha consciente del cuerpo.

La conferencia **“El cuerpo habitado”** dejó como mensaje central que la salud integral comienza con la capacidad de reconocer y habitar nuestro propio ser con conciencia, curiosidad y sensibilidad.



Entrega de medalla conmemorativa a la maestra Lydia Romero



Dr. José Sifuentes Osornio, maestra Lydia Romero y Dr. Jorge Oseguera Moguel

Arte: Componente indispensable para el bienestar integral de la sociedad

El Coro del INCMNSZ lleva la música y el sentido de comunidad al Senado de la República

Lcda. Liliana Morán Rodríguez / Departamento de Comunicación y Vinculación

En el marco de las celebraciones por el 80 Aniversario del INCMNSZ, **el Coro del Instituto** protagonizó una emotiva jornada artística **en el Senado de la República**. Bajo la dirección de la **Mtra. María Eugenia Cadena Guzmán**, de la Facultad de Artes y Diseño (FAD) de la UNAM, la agrupación ofreció un concierto que destacó la **interpretación musical como un vehículo de cohesión social, expresión colectiva y bienestar emocional**.

El Coro, fundado en abril de 2023 por **iniciativa del Dr. José Alberto Ávila Funes**, Director de Enseñanza, está integrado de manera voluntaria por personal de salud, administrativo, técnico y de diversas áreas de apoyo del Instituto. Esta agrupación **forma parte de las acciones culturales del INCMNSZ** y ha llevado su propuesta artística a diferentes espacios hospitalarios, como salas de espera y pisos de hospitalización, con el propósito de acompañar y brindar momentos de bienestar a pacientes, familiares y personal institucional.

El programa presentado ante el público del Senado incluyó piezas representativas de México y América Latina, con composiciones que forman parte del patrimonio musical y cultural de los siglos XIX y XX. Bajo la dirección de la Mtra. Cadena Guzmán, reconocida pedagoga y promotora de espacios corales universitarios, las personas asistentes disfrutaron de temas como *Cerezo Rosa*, *Calle Angosta*, *Idilio*, *El Andariego*, *Flor de Azalea* y el tradicional *son jarocho La Bruja*, para concluir con la pieza costarricense *Caña Dulce*.

Más allá de la experiencia estética, esta presentación reafirmó la filosofía que sustenta al Coro del INCMNSZ: la convicción de que **el canto colectivo constituye una herramienta para fortalecer la colaboración, la escucha, la integración y el sentido de pertenencia**.

"Este esfuerzo está integrado por corazones que dedican su vida a procurar la salud de otros", expresó la Mtra. Cadena Guzmán al finalizar el recital, al destacar que, aunque la mayoría de sus integrantes no son músicos profesionales, su compromiso con la expresión artística enriquece su labor institucional y contribuye a humanizar los espacios de atención en salud.



Coro del INCMNSZ en el Senado (fotos cortesía de Comunicación Social de la C. de Senadores)

Nutrimento inorgánico indispensable

¡Cuidado! el sodio no solo está en el salero

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

¿Sabías que la sal de mesa está compuesta por sodio y cloro? Una cucharadita de sal (5 g) contiene aproximadamente 2,000 mg de sodio, cantidad que prácticamente equivale al límite máximo recomendado para consumir durante todo un día, el cual oscila entre 2,000 y 2,300 mg.

Sin embargo, **la mayoría de las personas supera esa recomendación. En México, el consumo promedio es de entre 8 y 9 g de sal al día**, lo que equivale aproximadamente a 3,300-3,500 mg de sodio diarios; es decir, **cerca del doble de lo recomendado**. Se estima que alrededor del 97% de la población adulta mexicana consume más sodio del que aconseja la Organización Mundial de la Salud (OMS).

¿Por qué es importante?

El sodio es un nutrimento inorgánico indispensable para el adecuado funcionamiento del organismo. Participa en el equilibrio de los líquidos corporales, la transmisión de los impulsos nerviosos, la función muscular y el transporte activo de sustancias a través de las membranas celulares. El problema surge cuando su consumo es excesivo, ya que incrementa el riesgo de desarrollar hipertensión arterial, especialmente en personas susceptibles, y constituye un factor de riesgo para enfermedades cardiovasculares, enfermedad renal y otros problemas de salud.

Además del salero, ¿dónde se encuentra el sodio? El sodio está presente en grandes cantidades en alimentos como:

- Embutidos (jamón, salchichas y tocino).
- Sopas y alimentos instantáneos.

- Consomé en polvo.
- Salsas comerciales y condimentos.
- Alimentos procesados y ultraprocesados.
- Conservas.
- Panes y productos de panadería.
- Botanas.
- Refrescos y bebidas industrializadas.

Acciones para reducir el consumo de sodio

- Disminuye la cantidad de sal al cocinar.
- Realza el sabor de los alimentos utilizando hierbas aromáticas, especias, ajo, cebolla o limón.
- Prueba los alimentos antes de agregar sal.
- Retira el salero de la mesa.
- Prefiere alimentos naturales y preparados en casa.
- Revisa el etiquetado frontal de advertencia y evita los productos con exceso de sodio.

Reducir gradualmente el consumo de sal permite que el paladar se adapte a los sabores naturales de los alimentos y contribuye a disminuir la ingestión de sodio. Pequeños cambios realizados de manera constante pueden traducirse en importantes beneficios para la salud y ayudar a prevenir enfermedades a largo plazo.

Más información:



Garantizar una cultura de inclusividad total

Inclusión laboral y resignificación de la discapacidad auditiva

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

Las ciencias del comportamiento reconocen que **la discapacidad no se limita a una condición física**, sino que está estrechamente relacionada con una serie de prejuicios y concepciones preconcebidas que es necesario deconstruir en los distintos ámbitos sociales, particularmente en el entorno laboral.

A pesar de contar con un marco jurídico sólido, tanto nacional como internacional, **las personas con discapacidad auditiva continúan enfrentando brechas que limitan su acceso equitativo a oportunidades laborales**. La evidencia muestra que una de las principales barreras en el ámbito productivo no necesariamente se manifiesta en una negativa explícita para su contratación, sino en la falta de preparación de líderes, proveedores y equipos de trabajo para establecer procesos de comunicación efectivos con este colectivo, lo que perpetúa barreras actitudinales y operativas derivadas de la falta de sensibilización.

Para superar estas limitaciones, es fundamental **adoptar un modelo social y cultural de la discapacidad**, acompañado de un nuevo paradigma que permita comprender la sordera como una valiosa diferencia lingüística y cultural, y no como una limitación.

Asimismo, la psicología organizacional señala que **son los entornos laborales los que deben transformarse activamente** mediante la mejora de las condiciones materiales, los canales de comunicación y las actitudes institucionales, con el propósito de **garantizar el ejercicio pleno de los derechos humanos y la autonomía de las personas colaboradoras**. Considerar que quienes viven con discapacidad deben adaptarse a espacios que no están preparados para comprender sus necesidades representa una visión limitada y contraria a los principios de inclusión.

Conscientes de esta necesidad, **en el Instituto existe un compromiso firme y permanente para fortalecer una cultura de inclusión plena**, mediante la promoción de ambientes laborales sanos, abiertos y respetuosos. En este sentido, el Departamento de Reclutamiento, Selección y Capacitación de Personal ha implementado una política de **cero tolerancia a cualquier forma de discriminación**, garantizando que ninguna persona sea excluida o afectada por motivos de género, origen, orientación, edad o discapacidad, consolidándose como un referente institucional de equidad en la gestión del talento humano.

Además, **se han impulsado acciones de formación y capacitación orientadas a sensibilizar a la comunidad institucional en materia de discapacidad**, con la convicción de que una adecuada comprensión de estas realidades contribuye a brindar un trato digno, empático y de excelencia tanto a las personas colaboradoras como a quienes reciben los servicios del Instituto.

Para concluir, es importante recordar que cada persona posee características, capacidades y experiencias únicas; sin embargo, por encima de cualquier diferencia, todas y todos compartimos la misma condición esencial: somos seres humanos.



Asociación de Médicos
del Instituto Nacional de
Ciencias Médicas y Nutrición
Salvador Zubirán

AMINCMNSZ

CONVOCATORIA

TRABAJOS LIBRES

2026

Formato de envío



Fecha límite de envío
31 de julio de 2026

Más información en:

am@incmnsz.mx

+52 55 6571 2383 O EXT. 2929



COMUNIDAD INCMNSZ



María Cristina Paulino Morales

Coordinadora del Servicio de Inhaloterapia,
Departamento de Terapia Intensiva de la
Subdirección de Medicina Crítica

2007

Técnico en Terapia Respiratoria con Mención Honorífica, Servicio de Inhaloterapia del Instituto Nacional de Ciencias Médicas y Nutrición Salvador Zubirán

2009

Apoyo Voluntario en el Servicio de Inhaloterapia de febrero a julio, INCMNSZ

2015

NOTA BUENA por la Dirección de Administración, INCMNSZ

2015

Diploma por Estímulo y Reconocimiento al Desempeño de Funciones, INCMNSZ

2022

Título y Cédula profesional de la Licenciatura de Psicología por la Universidad del Valle de México, Campus Tlalpan

Reconocimiento por participación en Presentación de Caso Clínico en el Encuentro Estudiantil de la Maestría en Psicoterapia Familiar Sistémica

2024

Título y Cédula profesional de la Maestría en Psicoterapia Familiar Sistémica por la Universidad del Valle de México, Campus Coyoacán

2024

Diplomado en Terapia Respiratoria e Inhaloterapia, Universidad José Vasconcelos, Secretaría de Educación del Gobierno de Chiapas

Cursa el idioma inglés en la ENALLT (Escuela Nacional de Lenguas, Lingüística y Traducción) de la Universidad Nacional Autónoma de México, 2024-2026

2025

Coordinación del Servicio de Inhaloterapia, INCMNSZ

Del 8 al 30 de julio

Exposición Francisca de Diego: *Diálogos con el color*

Lcda. Paulina Salazar/Arte y Cultura



Francisca de Diego

Como parte de las actividades conmemorativas por el 80 Aniversario del Instituto, la séptima exposición del año, correspondiente al mes de julio, contará con la participación de la artista **Francisca de Diego**.

A través de su obra pictórica, Francisca **ha contribuido a hacer del hospital un espacio más cálido y amable** para las personas pacientes, sus familiares y quienes visitan el INCMNSZ. Sus pinturas forman parte del acervo artístico del Instituto y pueden apreciarse en diversos espacios, como la Unidad de Pacientes Ambulatorios (UPA), en la sala de espera de los consultorios de planta baja, así como en distintos pisos de hospitalización.

Desde hace varios años, la artista forma parte del patrimonio plástico del Instituto y, en esta ocasión, presenta ***Diálogos con el color***, una muestra integrada por obras que evocan aquellas pinturas que, con el paso del tiempo, han acompañado a la Comunidad Institucional con luz, color y alegría.

Para Francisca de Diego, la pintura se ha convertido en un propósito de vida; una actividad que la mantiene en constante creación y en permanente diálogo con las ideas y el color. El azul, su tonalidad predilecta, ocupa un lugar central en su obra por representar paz, serenidad, calma y confianza, cualidades presentes en varias de sus piezas.

Influenciada por referentes como Rufino Tamayo y con algunos rasgos que evocan la propuesta plástica de Pablo Picasso, la artista invita al espectador a recorrer sus composiciones mediante líneas curvas, distintos planos y una paleta cromática propia, que imprimen dinamismo a paisajes, escenas cotidianas y personajes capturados desde una mirada sensible.

Los paisajes, la vida cotidiana, la infancia con su ternura e ingenuidad, así como el humor y la imaginación, son temas recurrentes en su producción artística. Cada una de sus obras constituye una celebración de la vida y del camino.

Visita la exposición, ubicada en el vestíbulo del Auditorio Principal del INCMNSZ.



Desayuno, obra expuesta en *Diálogos con el color*

Durante el servicio social

Experiencia en el área de reanimación Cardiopulmonar y Urgencias

PSS Leonora Alejandra Tamayo Vilchis /adscrita a la Subdirección de Enfermería

Mi experiencia durante esta rotación en el servicio social del Instituto Nacional de Ciencias Médicas y Nutrición Salvador Zubirán fue muy significativa para mi formación profesional, ya que me permitió adquirir conocimientos y desarrollar habilidades en un área de gran importancia dentro del **servicio de Urgencias**. Durante esta rotación participé en actividades como reanimación cardiopulmonar (RCP), monitoreo de signos vitales, administración de medicamentos y apoyo al equipo multidisciplinario, fortaleciendo mi capacidad de actuar con responsabilidad, rapidez y empatía ante situaciones críticas. Asimismo, aprendí la importancia de habilidades como la toma de decisiones, la regulación de emociones, la organización y el trabajo en equipo para brindar una atención segura y oportuna.

Una de las experiencias más importantes fue participar en el **manejo de un código azul**, situación que indica un paro cardiorrespiratorio y requiere una intervención inmediata. Al ingreso del paciente al área de RCP, colaboré en la apertura del carro de paro y en el abordaje inicial. Posteriormente, participé en la preparación de medicamentos de reanimación, el registro de tiempos, la colocación del desfibrilador, la asistencia durante la intubación y el traslado del paciente a la Unidad de Terapia Intensiva.

Esta experiencia me permitió comprender la **importancia de la coordinación entre el personal médico y de enfermería en situaciones donde cada segundo cuenta**. Además, me llevo una gran satisfacción personal y profesional por todo lo aprendido, así como un profundo

agradecimiento hacia el equipo de salud que, con paciencia, confianza y enseñanza, contribuyó a mi crecimiento como pasante de Enfermería.



Bebidas alcohólicas



El consumo excesivo de alcohol es perjudicial para la salud, puede favorecer enfermedades crónicas y mayor mortalidad.

Consumir bebidas alcohólicas aumenta el riesgo de tener problemas de salud graves, como:

- Daño hepático
- Cáncer
- Pancreatitis
- Miocardiopatía alcohólica
- Accidente cerebrovascular
- Presión arterial alta
- Deterioro de capacidades intelectuales
- Trastornos del espectro alcohólico fetal



El consumo moderado de bebidas alcohólicas, no debe exceder



2 copas hombres



1 copa mujeres

Si no puede controlar su consumo, es probable que tenga un problema de alcoholismo.

¡Busque ayuda!

Un profesional en la salud lo puede asesorar.



De manera esporádica e irregular

Conozca más sobre salud y autocuidado en:
www.epsnutricion.com.mx

Fuentes: National Institute on Alcohol Abuse and Alcoholism (2021). Sitio web: <https://www.niaaa.nih.gov/publications/brochures-and-fact-sheets/el-consumo-excesivo-y-peligroso-de-alcohol>
Centro para el Control y la Prevención de Enfermedades (2022). Sitio web: <https://www.cdc.gov/alcohol/hojas-informativas/consumo-alcohol-salud.html>

Obtenga este cartel al escanear el código QR



ESCANEAR

Invitación

PROGRAMA INCMNSZ

VIDA SALUDABLE
Y SOSTENIBLE



ANIVERSARIO
1946-2026



INSTITUTO NACIONAL DE
CIENCIAS MÉDICAS
Y NUTRICIÓN
SALVADOR ZUBIRÁN

A toda la comunidad INCMNSZ

Te esperamos
CUARTO ENCUENTRO
DE VIDA SALUDABLE Y SOSTENIBLE

en el marco del
Día Internacional del Autocuidado 24/7

viernes 24 de julio 2026

10 a 16 horas

Un espacio de información y orientación

Explanada del Quijote



PARA VIVIR MEJOR



Salud
Secretaría de Salud



ANIVERSARIO
1946-2026



ERRORES DE MEDICACIÓN

Pacientes embarazadas



Daño al bebé por nacer

Algunos medicamentos pueden causar **defectos congénitos o problemas de desarrollo** en el feto.



Cambios físicos

Los **cambios en el cuerpo** durante el embarazo pueden afectar cómo **se procesan los medicamentos**, lo que puede traducirse en una **dosis incorrecta**.



Mezcla de medicamentos

Tomar vitaminas prenatales, suplementos y medicamentos recetados a la vez puede causar **reacciones inesperadas**.



Salud
Secretaría de Salud



COFEPRIS
COMISIÓN FEDERAL PARA LA PROTECCIÓN
CONTRA RIESGOS SANITARIOS

LOGREMOS
juntos

UNA NUEVA TORRE
HOSPITALIZACIÓN • QUIRÓFANOS • TERAPIA INTENSIVA

así es la
NUEVA TORRE
INCMNSZ



INSTITUTO NACIONAL DE
CIENCIAS MÉDICAS
Y NUTRICIÓN
SALVADOR ZUBIRÁN



Julio 2026



Julio 2025



Julio 2024

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

Orgullo INCMNSZ

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

Lcda. Liliana Morán Rodríguez / Departamento de Comunicación y Vinculación

El pasado 25 de junio integrantes del INCMNSZ, recibieron oficialmente el nombramiento como miembros de la **Academia Nacional de Medicina de México**, reconocimiento que distingue su trayectoria, compromiso con la excelencia médica y contribución al desarrollo de la salud en nuestro país.

La **Comisión Coordinadora de Institutos Nacionales de Salud y Hospitales de Alta Especialidad (CCINSHAE)** expresó su felicitación a nuestros especialistas por este importante logro académico y profesional:

Felicitamos al
DR. JAVIER EDUARDO ANAYA AYALA

por su ingreso como Académico a la Academia Nacional de Medicina

Su destacada trayectoria en cirugía vascular, investigación y docencia ha dejado una huella significativa en la formación de profesionales de la salud y en el fortalecimiento de la medicina en México.

Una trayectoria al servicio de la salud en México

Enhorabuena por este importante logro.

Felicitamos al
DR. CARLOS ENRIQUE MÉNDEZ PROBST

por su ingreso como Académico a la Academia Nacional de Medicina

Su trayectoria en urología, cirugía de mínima invasión, docencia y gestión institucional contribuye al fortalecimiento de la medicina y la seguridad del paciente en México.

Urología, innovación quirúrgica y seguridad del paciente

Enhorabuena por este importante logro.

Felicitamos al
DR. LUIS ADRIÁN SOTO MOTA

por su ingreso como Académico a la Academia Nacional de Medicina

Su trayectoria en medicina interna, investigación cardiometabólica y docencia contribuye al fortalecimiento de la atención médica y del conocimiento en salud en México.

Medicina interna, investigación e innovación en salud

Enhorabuena por este importante logro.

Felicitamos al
DR. JUAN CARLOS RAMÍREZ SANDOVAL

por su ingreso como Académico a la Academia Nacional de Medicina

Su trayectoria en nefrología, investigación y docencia contribuye al fortalecimiento de la atención médica y la salud renal en México.

Nefrología, investigación y liderazgo clínico

Enhorabuena por este importante logro.

7 julio
2026

Día Internacional de la Conservación del Suelo



SALUD
SECRETARÍA DE SALUD

80 ANIVERSARIO
1946-2026
INSTITUTO MEXICANO DE
SEGURIDAD MÉDICA
Y PROTECCIÓN
SOCIAL

Papaya

Nombre científico *Carica papaya L.*, pertenece a la familia de las *Caricáceas* o *Caricaceae*.

Según su variedad, puede tener entre 300 gramos y 5 Kg de peso. De aroma y sabor suave, dulce y afrutado, similar al del melón o duraznos. Las hay con forma de pera, pequeñas y redondas o mucho más alargadas.

Contiene Vitaminas C, A, B, B1, B3, B9, B5, E y K, Potasio, Magnesio, Calcio, hierro, fósforo y cobre.

Es muy versátil. Si esta madura, se puede usar en *smoothies*, licuados con avena, picada en trozos, combinada con yogur, granola y miel o solo con limón y chile en polvo. Para un toque salado, es ideal en ensaladas con aguacate y vinagreta o en un refrescante gazpacho. Si se usa verde, es el ingrediente estrella de la ensalada tailandesa. En ensaladas estilo asiático, se hace rallada y se mezcla con zanahoria, cacahuates tostados, cilantro y un aderezo de salsa de soya, aceite de ajonjolí y limón.



Cuadernos de

nutrición

Ensalada de pollo, papaya y piña



Ingredientes:

- 1 pieza de pechuga de pollo cocida
- 1 pieza chica de zanahoria rayada
- 1 taza de apio cortados
- 1 pieza papaya cortada en cuadros
- 4 rodajas de piña cortada en cuadros
- ¼ de pieza de cebollín picado
- 4 hojas de lechuga para decorar

Aderezo:

- 2 cucharaditas de mostaza
- 3 cucharadas de mayonesa
- 2 cucharadas de miel

Modo de preparación:

Para el aderezo, en una taza mezcle todos los ingredientes del aderezo.

En una ensaladera, mezcle todos los ingredientes de la ensalada, sívalos sobre una hoja de lechuga y acompañe con el aderezo.

¿Sabes qué es... ?

ACTIVIDAD FÍSICA COTIDIANA

Movimiento corporal
que genera beneficios
para la salud y la movilidad



PROGRAMA INCMNSZ

VIDA SALUDABLE
Y SOSTENIBLE



PARA VIVIR MEJOR

#VidaSaludableINCMNSZ
#VidaSostenibleINCMNSZ

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



INCMNSZ



La Camiseta

Órgano Oficial de Comunicación Interna

INSTITUTO NACIONAL DE CIENCIAS MÉDICAS Y NUTRICIÓN SALVADOR ZUBIRÁN

Feliz Cumpleaños Segunda quincena de julio

16

Bermúdez González Jorge Luis
Robles Pinacho Carmen
Juan Castañeda María del Carmen
Aguilar Ramírez Rafael
Martínez Oropeza Rodrigo Rafael
Ruiz López José de Jesús
Zuñiga Martínez Juan Alberto
Maldonado Ruiz María del Carmen
Quintero Calleja Gerardo Octavio
López Corona Uriel
Morones Díaz Braulio

17

Ledesma Solano José Ángel
Márquez Márquez Ramón
Chalico Pinto María del Rosario
Rodríguez Gutiérrez Raúl
De la Cruz Escalera Mario
Pérez Domínguez Ameyally
Brena Aparicio Julio Erick
Luna Aguila Karla Teresita
Rojas Hernández Carolina
Cano Favila Jacqueline Alejandra
Ledesma Barrientos Denisse Esperanza

18

García Cortes Elena Guadalupe
Herrera de la Cruz David Dalí
Trinidad Hernández Dalia
De la Cruz Garces Augusto Cesar
Vázquez Sánchez Verónica
Zamora Guillén Arnulfo
Jiménez Jiménez Karina Liliana
Mora Dionisio Ana Isabel

19

Puentes López José Alfredo
Salgado Ortiz David
Santiago Cruz Irma
Villalva Ramos José Enrique
Ríos Ocampo Nereida
García Torres Lucía
Hernández Pérez Vicente
Romano Trejo Ilce Anayatzin
Calderón Espindola Beatriz
Armillas Canseco Flor María
Asunción Tomas Jessica Maribe

20

Ortiz Conchi Narciso
Hernández Rodríguez Elizabeth
Rodríguez Guillén María del Rosario
Clemente Martínez Ricardo
Hernández Hernández Carlos
León Rodríguez Maribel
Díaz Anta Arturo David
Catzin Kuhlmann Andrés Jorge
Nájera Sánchez Laura
Carranza Melos Erika Yessenia
García Torres María Trinidad
Gracia Muñoz María Guadalupe
Galicia Inclán Paola Fabiola
Hernández Lecona Luis Ángel
Martínón Moreno Juan Antonio
Noguez Barrera Luis Alberto
García Vázquez Sergio Iván

20

Olivares Cortes Verónica
Ureña García Monserrat Verónica

21

Contreras Rodríguez Fermín
Flores Hernández Olinka Sinai
Kanan Falcon Magdalena
Lara Reyes María del Pilar
Namendys Silva Silvio Antonio
Moreno Velázquez Xochitl Sarahi
Primerio Betanzos Víctor Hugo
Roblero López Yenifer

22

Martínez Valadez Edgar Roberto
López Esparza María Magdalena
De la Torre Rodríguez María Magdalena
Salas Mercado Karina
Salgado Nesme Noel
Gandara Lois Ana Cecilia
Avila Lozano Claudia Lizeth

23

Díaz Ramos Berenice
Sánchez Pastenes Jaime
Montejo Vargas Juan
López Avila Rosa
Vega Rubio Margarita
Guzmán Guadarrama Jorge
Escalante Morales Erika
Torres Sánchez Jorge
Guzmán Escobar Lizeth
García Moreno Berenice

24

Quijano Lira Gabriela Magali
Orozco Ordaz Cristina
Hernández Martínez María Cristina
Carrillo Castro Ana Alicia
Juárez Nuñez Cristian
Macas Sánchez Oscar de Jesús
Palestino Domínguez Mayrel

25

Rivera Juárez Renata
Peñaloza Ramírez Paula
Arroyo Flores Claudia Esther
Nuñez Bastida Mariela Mayte
Romero Téllez Concepción
Dimas Mendoza Santiago
Vaquero Malvaez Alan Fabian
Sánchez Pantoja Alan Ulises

26

Barrón Vidrio Ana Lucía
González Migranas Jorge Efraim
Mutchinick Baringoltz Osvaldo Máximo
Gutiérrez Osnaya Alejandro
Sierra Espinosa Daniela Monserrat
González García Ana María
Flores Soberanis Mariana Eugenia
Espinosa Coronado Iris Osvelia
Gutiérrez Osnaya Marco Antonio
Chávez Palacios Elba Yadira
Galicia Cano Karel Mariana

26

Peña Jiménez Perla Violeta
Mares Gómez Lizette
Román Acevedo Jorge Antonio
Bravo Silva Oscar Eduardo

27

Granados Portillo Omar
Girón Hernández Antonio
Lozano Gómez Aurelio Jaime
Cano Hernández Jorge Alfredo
Cambión Ortiz José Joaquín
Chavarri Guerra Yanin
Méndez Flores Silvia
Luna Hernández Daniela
Pale Díaz Jhair
Esteban Melo María Yessenia
Lozano Valdez Frida Mariana
Tolentino Tolentino Luis Jeovanny

28

Mata Yebra Saul Alejandro
Tobón Cornejo Sandra
Gil Aldeco Demian
Sánchez Uribe Jonathan
García Sánchez Jhovany
Pedro José María Guadalupe

29

Vieyra Santiago Abigail Daniela
Nuñez Hernández Juan Carlos
Tirado Cárdenas Nelly
Inclán Ruvalcaba Hugo Iván
Alvarado Altamirano Beatriz
Cadena Calvillo Beatriz
Ramírez del Val Alejandro
Huitron Quiroz Grecia Dinorah
Martínez Álvarez Diego Alejandro
Quiriz Yáñez Cesar
Martínez León Moisés
Juárez Espindola Marisol

30

Acuña Barrera Sofía Renee
Meza Rosales Maribel
Sánchez Jiménez María Guadalupe
Carro Lozada Delia
Camarena Hernández Ana Karen
Arguelles Olivos Fernando
Jiménez Pantoja Luis Rogelio
Castro Juárez Christian
Godoy Enríquez Ivon Itzeli
Moreno Ruiz Marco Uriel
Aquino Avendaño Sergio Raúl

31

López Urquiza Sonia
García Juárez Ignacio
Ceballos Islas Cynthia Arisai
Sánchez Ortiz Silvia
Álvarez Méndez Carlos Ignacio
Gutiérrez Godínez Jessica

● 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.

RENTO HABITACIONES.

Cerca del INCMNSZ, frente a Metrobús el Caminero. Incluye WiFi, limpieza y seguridad las 24 hrs. Informes con Edith al WhatsApp 55 4612 2988.

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.

RENTO DEPARTAMENTO.

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

VENDO 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 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.

VENDO 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 JULIO

CONCIERTO DEDICADO AL
**INSTITUTO NACIONAL DE BELLAS ARTES Y
LITERATURA Y COMUNIDAD DE ARTISTAS**



Mauricio Nader
Piano

CONCERTISTA DE BELLAS ARTES

Música INBAL

Jueves 30 de JULIO 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 LITERATURA

Misión

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

Visión

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

Valores

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

Mística Institucional

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

Dr. Salvador Zubirán Anchondo

La Camiseta

Fundada en 1994

Director General

Dr. José Sifuentes Osornio

Dirección de Comunicación Institucional y Social

Carmen Amescua Villela

Departamento de Comunicación y Vinculación

Responsable Editorial

Liliana Morán Rodríguez

Diseño editorial, armado, retoque digital y fotografía

Karina Salas Mercado

Jorge Velázquez Hernández

Revisión

María Concepción Nolasco Miguel

Impresión

Sección de Impresión y Duplicación



**ANIVERSARIO
1946-2026**



Si deseas colaborar escríbenos a:
camiseta@incmnsz.mx



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



Salud
Secretaría de Salud



INSTITUTO NACIONAL DE
CIENCIAS MÉDICAS
Y NUTRICIÓN
SALVADOR ZUBIRÁN