



ANIVERSARIO
1946-2026



La Camiseta

Órgano Oficial de Comunicación Interna

Año XXXII No. 14

31 de julio 2026

Celebración del Cuarto Encuentro de Vida Saludable y Sostenible

XXIX Foro Internacional de Medicina Crítica





La Camiseta

Órgano Oficial de Comunicación Interna

No. 780

31 julio 2026

CONTENIDO

EDITORIAL

1

PARA CONOCERNOS SER INCMNSZ

2

- Celebración del Cuarto Encuentro de Vida Saludable y Sostenible

ENTÉRATE

9

- XXIX Foro Internacional de Medicina Crítica

AGENDA 80 ANIVERSARIO

10

- Conferencia Magistral y Exposición mes de julio

EQUIDAD Y GÉNERO

12

- Influencia de los roles de género en el autocuidado de diabetes

ENSEÑANZA

13

- Enseñar con el ejemplo

CALIDAD, ATENCIÓN MÉDICA Y GESTIÓN INSTITUCIONAL

14

- Expediente Clínico: Una herramienta para la seguridad del paciente

VIDA INSTITUCIONAL

15

- Cynthia Eunice Contreras Cárdenas

ARTE Y CULTURA

16

- Sesión cultural dedicada al INBAL y Comunidad de Artistas

HABLEMOS DE ENFERMERÍA

17

- Impulsando la Enfermería de Práctica Avanzada y la prescripción enfermera

COMUNICACIÓN

18

- TIAP prepara mural conmemorativo por el 80 Aniversario del INCMNSZ

SABÍAS QUE

19

- Efemérides de la salud

TU SALUD

20

- Conoce la ciclosporiasis

DÍA NARANJA

21

- ¡Únetel!

SALUD MENTAL

22

- La mejor final y el mejor gol se logra cuando cuidas tu salud mental

LA CULTURA DEL BIEN COMER

23

- Tostadas de guacamole
- Queso panela

CRÓNICAS DEL 80 ANIVERSARIO

24

- Actividades del mes de julio

El INCMNSZ celebró el **Cuarto Encuentro de Vida Saludable y Sostenible**, un espacio de reflexión, aprendizaje y acción que integra la salud física, mental y emocional, así como el cuidado del medio ambiente, destacando la prevención integral y el autocuidado como ejes estratégicos para el bienestar comunitario.

En el marco de este encuentro, se entregaron reconocimientos a las 10 mejores recetas del concurso **«Recetario colaborativo de platillos con base en verduras: Cocina saludable, futuro saludable»**, disponible en versión digital. Algunas de estas recetas serán incorporadas al menú de nuestro comedor institucional. Conoce los detalles en las secciones ***Para Conocernos*** y ***Ser INCMNSZ***.

El XXIX Foro Internacional de Medicina Crítica del INCMNSZ, a casi tres décadas de su realización, se consolida como un espacio de encuentro que reúne a destacados especialistas nacionales e internacionales para fortalecer la **atención en las terapias intensivas**. Este evento refrenda el compromiso institucional con la formación continua y la actualización médica, al impulsar estrategias fundamentales para el diagnóstico oportuno y la mejora de los resultados clínicos ante los desafíos más complejos de la salud. Los detalles en la sección ***Entérate***.

En la sección ***Sabías que*** se presenta información sobre las **efemérides de salud** conmemoradas durante la **segunda quincena de julio**.

Durante el Cuarto Encuentro de Vida Saludable y Sostenible del INCMNSZ, la dimensión de salud mental destacó, a través de dinámicas relacionadas con el fútbol, que **el autocuidado emocional es tan importante como el físico**. Reconocer, regular y afrontar nuestras emociones mediante el juego favorece un equilibrio indispensable y nos recuerda que pedir apoyo es una muestra genuina de fortaleza ante los retos cotidianos. La Psicól. Ilse Villa Santillán, del Departamento de Reacción Hospitalaria para Desastres, nos comparte más información en la sección ***Salud Mental***.

Por una transformación integral y autocuidado

Celebración del Cuarto Encuentro de Vida Saludable y Sostenible

Lcda. Liliana Morán Rodríguez / Departamento de Comunicación y Vinculación

En el marco de la conmemoración del **80 Aniversario del INCMNSZ** y del **Día Internacional del Autocuidado 24/7**, el pasado 24 de julio se llevó a cabo la cuarta edición del **Encuentro de Vida Saludable y Sostenible**, un espacio de reflexión, aprendizaje y acción que promueve la integración de la salud física, mental y emocional, así como el cuidado del medio ambiente.

De las 10:00 a las 16:00 horas, la Explanada del Quijote se convirtió en un espacio interactivo en el que personal médico, paramédico y administrativo, así como pacientes y visitantes, tuvieron la oportunidad de participar en **13 estaciones** relacionadas con los ejes que integran el Programa Vida Saludable y Sostenible:

Autocuidado, Alimentación saludable y sostenible, Hidratación continua, Actividad física, Sueño adecuado, Salud mental, Sostenibilidad, Arte y Cultura, Comedor Institucional y Educación para la Salud.

Asimismo, se contó con la participación de áreas invitadas:

- **Servicio de Hepatología y Trasplante Hepático**, con el stand "Salud hepática", en el que se compartió información sobre el hígado graso.
- **Departamento de Biología de la Reproducción** brindó información sobre la menopausia.
- **Departamento de Genética** con información relacionada con el envejecimiento saludable.



Dra. Judith González Sánchez

La jornada inició con las palabras de bienvenida de la **Dra. Judith González Sánchez**, Jefa del Departamento de Consulta Externa y responsable del eje de Salud Mental del Programa.

En su mensaje de apertura, la Dra. González destacó que la evidencia científica internacional ha demostrado que **la salud no depende exclusivamente de la atención hospitalaria reactiva, sino de un conjunto de determinantes biológicos, psicológicos, sociales y ambientales que interactúan de manera continua a lo largo de la vida:**

"Promover estilos de vida saludables y sostenibles constituye una prioridad estratégica para fortalecer el bienestar individual, consolidar la resiliencia comunitaria y proteger nuestro entorno. Hoy sabemos que la mayor parte de las enfermedades crónicas y los trastornos de salud mental pueden prevenirse o atenuarse mediante decisiones cotidianas conscientes".



Dr. José Sifuentes Osornio

Por su parte, el **Dr. José Sifuentes Osornio**, Director General, encabezó la inauguración formal del Encuentro. Durante su intervención, expresó su orgullo por celebrar esta iniciativa en el marco del 80 Aniversario del Instituto y reconoció la presencia de destacadas personalidades del sector salud, entre ellas, representantes de la Secretaría de Salud Federal y de la Ciudad de México, así como autoridades de enfermería y salud de otros institutos y hospitales.

El Dr. Sifuentes agradeció especialmente al Comité Organizador multidisciplinario que hace posible el desarrollo del Programa, integrado por: **Dra. Martha Kaufer Horwitz, Dra. Judith González Sánchez, Lcda. Martha Huertas Jiménez, IDra. Aurora Serralde Zúñiga, L.A.F. José Carlos Ocampo Pérez, Dra. Matilde Valencia Flores, Mtra. Adriana Salgado Yopez, Lcda. Palmira de la Garza y Arce, Mtra. Eunice Alfonso Baruch y Dr. John Hernández Flores.**

Asimismo, reconoció la participación de Berenice Tassier, la Lcda. Luz María Aguilar y el Dr. Jorge Fernández Font, colaboradores del **equipo de diseño gráfico**, a la Lcda. Carmen Amescua Villela, encargada de coordinar el Programa de Vida Saludable y Sostenible. Así como el **Departamento de Comunicación y Vinculación**, y al personal de las áreas de **Mantenimiento e Intendencia**, cuyo trabajo contribuyó al desarrollo de esta jornada.



Dra. Martha Kaufer Horwitz

Durante la ceremonia se llevó a cabo la entrega de reconocimientos del **Concurso “Recetario colaborativo de platillos con base en verduras: Cocina saludable, futuro saludable”**.

La **Dra. Martha Kaufer Horwitz** explicó que la Convocatoria tuvo como propósito invitar a la Comunidad Institucional a compartir su talento gastronómico mediante recetas en las que las verduras fueran el elemento central, promoviendo métodos de cocción saludables, opciones de bajo costo y el consumo de alimentos frescos, así como evitar productos ultraprocesados y el exceso de sodio y azúcares refinados.

El **jurado evaluador** estuvo **integrado por personalidades destacadas chefs y académicas**: Mtro. Marco A. Covarrubias Castro, Chef Lula Martín del Campo Flores, Lcdo. Francisco Luna Ortiz, M en C. Victoria Eugenia Ramos Barragán, Mtra. Eunice Alfonso Baruch, Mtra. Gabriela Mancera Chávez y Dra. Josefina C. Morales Guerrero, de instituciones como el Claustro de Sor Juana, la Fundación Amparo y Casa Comensal, así como por especialistas en nutrición del INCMNSZ.

Tras evaluar 26 propuestas, de acuerdo con criterios de creatividad, equilibrio nutricional, presentación y viabilidad económica, se seleccionaron las **10 mejores creaciones**:

1. Raymundo Navarro Palomares/Pizzaflor
2. Maritza Rosa Arriaga/Ensalada de berros
3. Adriana Gabriela Flores López/ Trilogía chilanga de verduras.
4. Griselda M. Rabadán Chávez/ YakiMex arcoíris.
5. Johana Paulina García Lorenzo/Pizza vegetariana al sartén.
6. Andrea González Rivera/ Salpicón de res tradicional y fresco.
7. María Dolores Ramírez Benitez/Setas al ajillo.
8. Iván Torre Villalvazo/Ceviche de atún con verduras frescas.
9. Sandra Rajme López/Ensalada de espárragos.
10. María del Pilar Milke García/Pastel azteca de hongos.

La Dra. Kaufer anunció que **algunas de las recetas ganadoras comenzarán a incorporarse paulatinamente a los menús del Comedor Institucional**, con la anuencia de la **Mtra. Eunice Alfonso Baruch** encargada de ésta área. Todas las recetas participantes fueron integradas en un recetario digital, disponible para consulta de los asistentes mediante **códigos QR**.



Participantes del Recetario colaborativo de platillos con base en verduras: Cocina saludable, futuro saludable

Tras la toma de la fotografía oficial, la comitiva encabezada por el Dr. José Sifuentes Osornio, acompañada por invitados especiales y autoridades, inició el recorrido por las distintas estaciones.



Foto inaugural del Cuarto Encuentro de Vida Saludable y Sostenible

Alimentación Saludable y Sostenible



Presentado por la **Dra. Martha Kaufer Horwitz**, este espacio compartió información sobre alimentación basada en vegetales y las recomendaciones para mantener una dieta variada, equilibrada y saludable.

Como parte del circuito informativo, se realizó la evaluación de la composición corporal, que incluyó peso, estatura y porcentaje de masa muscular y grasa. Con base en los resultados obtenidos, se brindaron recomendaciones personalizadas y ejemplos de planes de alimentación.

Comedor Institucional



En este espacio, a cargo de la **Maestra Eunice Alfonso Baruch**, se presentaron las modificaciones culinarias implementadas en el servicio de alimentación dirigido al personal, entre las que destacan:

- Sustitución de frituras por preparaciones a la plancha.
- Elaboración de sopas naturales a base de calabaza y zanahoria, en sustitución de productos procesados o sopas frías.

- Control de las porciones de tortillas y huevo.
- Eliminación de postres.
- Incorporación de ensaladas con bajo contenido de sodio y azúcar.
- Sustitución definitiva de bebidas preparadas por concentrados por infusiones naturales.

Asimismo, se ofrecieron infusiones naturales y degustaciones de frutas y verduras frescas, como jícama, sandía, pepino y zanahoria, acompañadas de limón y una pequeña cantidad de chile en polvo.

Sueño Adecuado



Estación, a cargo de la **Dra. Matilde Valencia Flores**, Coordinadora de la Clínica de Trastornos del Dormir, contó con la participación de la **Mtra. Monserrat Reséndiz García** y de su equipo de trabajo, quienes compartieron recomendaciones para favorecer un sueño reparador y aplicaron encuestas sobre hábitos de descanso.

También invitaron a las personas participantes a sumarse al «Reto Zen para el sueño», iniciativa orientada a promover hábitos saludables de descanso como parte de los programas de bienestar y transformación personal.

Entre las recomendaciones incluidas en los retos nocturnos para favorecer la transformación de los hábitos de sueño se encuentran:

- **Cero pantallas:** apagar el teléfono celular y la televisión entre 30 y 60 minutos antes de acostarse.

- **Constancia en los horarios:** procurar acostarse y levantarse a la misma hora todos los días para favorecer la regulación del ciclo natural del organismo.

Además, se instaló una carpa oscura que recreaba un ambiente propicio para el descanso, destacando la importancia de mantener la habitación oscura, silenciosa y fresca para favorecer un descanso profundo y reparador.

Arte y Cultura



El espacio, a cargo de la **Lcda. Palmira de la Garza y Arce**, compartió, mediante actividades lúdicas, información sobre museos y exposiciones disponibles en la Ciudad de México.

Asimismo, se dieron a conocer las actividades artísticas y culturales que se desarrollan en el Instituto a través de la Coordinación de Arte y Cultura.

Sostenibilidad



Presentado por la **Mtra. Adriana Salgado Yopez**, Subdirectora de Recursos Humanos.

Este espacio trascendió la información relacionada con el reciclaje tradicional para centrar la atención en las acciones que el INCMNSZ comenzará a implementar en favor del cuidado y la protección del medio ambiente.

Entre estas iniciativas se destacó la recolección responsable de pilas usadas mediante contenedores especiales, así como la correcta separación de residuos.

También se contó con la participación del proyecto ambiental "Abeja de Barrio", enfocado en la apicultura, la reforestación y la conservación de los polinizadores.

Hidratación Continua



A cargo de la **Dra. Aurora Serralde Zúñiga**, Coordinadora del Servicio de Nutriología Clínica, esta estación orientó a las personas visitantes sobre la importancia de mantener una adecuada hidratación y utilizar el color claro de la orina como un parámetro visual para valorar el consumo de líquidos.

Asimismo, se aplicaron encuestas sobre la ingesta de líquidos y se brindaron recomendaciones de hidratación de acuerdo con el peso y la talla de cada persona.

Como parte de la actividad, se ofrecieron degustaciones de té helado sin azúcar, en variedades como manzanilla, menta y hierbabuena, así como paletas de hielo artesanales reducidas en calorías, con el propósito de promover alternativas naturales y saludables para mantener una adecuada hidratación.

Salud Mental: “Mete un gol a favor de la Salud Mental”



Bajo la coordinación de la **Dra. Judith González Sánchez**, Jefa del Departamento de Consulta Externa y Psiquiatra de Enlace, este espacio contó con una portería de fútbol en la que las personas participantes debían patear un balón hacia la emoción que deseaban expresar o trabajar.

Además, mediante preguntas guiadas relacionadas con la inteligencia emocional, las personas participantes recibieron incentivos saludables, como plantas ornamentales, estampas y otros obsequios.

También se mantuvo el tradicional mural participativo de las emociones, inspirado en una reconocida película, como una herramienta para promover la expresión y reflexión sobre el mundo emocional.

Educación para la Salud



Coordinado por el **Dr. John Hernández Flores**, este espacio se caracterizó por el aprendizaje lúdico y participativo. A través de un juego virtual, las personas pusieron a prueba sus conocimientos sobre autocuidado, con la posibilidad de obtener diversos obsequios, como peluches, café o llaveros.

Asimismo, se compartió información mediante carteles diseñados para “traducir” el conocimiento médico y facilitar su comprensión entre el público no especializado.

Información sobre Menopausia



El espacio coordinado por el Dr. Ramón de los Santos Aguilar del **Departamento de Biología de la Reproducción**, presentó diversas dinámicas, entre ellas “Pesca un dato”, en la que las personas participantes debían rescatar peces de papel con información sobre mitos relacionados con la menopausia.

Completaron con un pasaporte de salud que les permitió obtener libretas y materiales educativos. También se brindó información sobre el manejo integral de la menopausia y el climaterio.

Salud Hepática



Bajo la coordinación de la Dra. Astrid Ruíz Morgaín, el **Servicio de Hepatología y Trasplante Hepático** aplicó cuestionarios para identificar el riesgo de desarrollar **hígado graso y brindó información sobre sus principales causas y los factores de riesgo** asociados con los hábitos de vida y el consumo de determinados productos.

Asimismo, se ofrecieron vasos de café mientras se compartía información sobre investigaciones que han documentado los posibles efectos protectores de esta bebida en la función hepática.

Departamento de Genética: Envejecimiento Saludable



El **Dr. Osvaldo Mutchinick**, Jefe del Departamento de Genética, y su equipo presentaron el protocolo de investigación sobre **Envejecimiento Saludable**, enfocado en evaluar a personas de entre 80 y 95 años que se encuentran libres de enfermedades crónicas, con el propósito de identificar los determinantes genéticos y biológicos asociados con la longevidad.

De manera paralela, se presentó información sobre proyectos de investigación relacionados con la hipertensión arterial primaria.

Autocuidado y MIDO



Liderado por la **Lcda. Martha Huertas Jiménez**, Subdirectora de Enfermería, este módulo promovió los servicios del Consultorio 222 de MIDO, donde se realizan evaluaciones gratuitas de presión arterial, glucosa capilar, talla y circunferencia corporal.

Se explicó que, durante su primer año y medio de operación, este servicio ha permitido identificar diversos casos subclínicos de diabetes, prediabetes e insuficiencia renal entre trabajadores del Instituto.

Adicionalmente, con el propósito de promover la concientización de manera amena y participativa, se organizó el juego interactivo “100 Zubiranitos Dijeron”.

Actividad Física



Dirigido por el **L.A.F. José Carlos Ocampo Pérez**, este espacio ofreció una ruta dirigida a trabajadores del Instituto, que incluyó una evaluación funcional de la fuerza de las piernas, análisis de la marcha y recomendaciones para realizar pausas activas durante la jornada laboral.

La segunda ruta estuvo dirigida al público general y fue diseñada para agilizar los tiempos de atención.

A través de una “Lotería Dinámica”, las personas participantes debían realizar diferentes ejercicios de acuerdo con las indicaciones de cada carta, promoviendo así la actividad física de manera divertida y accesible.

A tres décadas de excelencia e innovación

XXIX Foro Internacional de Medicina Crítica

Lcda. Liliana Morán Rodríguez / Departamento de Comunicación y Vinculación



De izq. a der. Doctores: Gilberto Gasca López, Eduardo Rivero Sigarroa, José Sifuentes Osornio, Guillermo Domínguez Cherit y Phillip Dellinger

El 23 y 24 de julio se llevó a cabo el XXIX Foro Internacional de Medicina Crítica del INCMNSZ, un espacio que reúne a expertos nacionales e internacionales para actualizar conocimientos, compartir experiencias y fortalecer la calidad de la atención en las unidades de terapia intensiva..

El **Dr. Víctor Acosta Nava**, Subdirector de Medicina Crítica condujo la inauguración formal, que contó con un presidium integrado por: **Dr. José Sifuentes Osornio**, Director General; **Dr. Guillermo Domínguez Cherit**, Coordinador del Foro; **Dr. Eduardo Rivero Sigarroa**, Jefe del Departamento de Terapia Intensiva; **Dr. Gilberto Gasca López**, Presidente del Consejo Mexicano de Medicina Crítica; y **Dr. Phillip Dellinger**, referente mundial en medicina crítica y profesor emérito de medicina en la *Cooper Medical School of Rowan University* (EUA).

En su mensaje inaugural, el **Dr. José Sifuentes Osornio** destacó que en el Instituto se toma muy en serio la medicina crítica, prueba de ello es la continuidad de este foro, cuyo propósito es desarrollar estrategias para la prevención, el diagnóstico oportuno y el tratamiento temprano, con el objetivo de mejorar los resultados clínicos y contribuir a salvar vidas ante los grandes desafíos de la salud.

Por su parte el **Dr. Guillermo Domínguez Cherit**, Coordinador del Foro, agradeció a las autoridades por su apoyo, así como al equipo de Medicina Crítica por su participación en la organización del encuentro, que fomenta la colaboración internacional y fortalece el desarrollo de la alta especialidad en esta área.

Consolidado a lo largo de casi tres décadas, este evento representa un pilar para la formación continua y la actualización académica y médica en el país, gracias a la visión de su fundador, el Dr. Guillermo Rodríguez Cherit, quien actualmente encabeza la Coordinación de Emprendimiento Tecnológico e Investigación de la Subdirección de Medicina Crítica.



EL INSTITUTO NACIONAL DE CIENCIAS MÉDICAS Y NUTRICIÓN
SALVADOR ZUBIRÁN

INVITA A LA
CONFERENCIA MAGISTRAL
“Retrato de Familia, la nación mexicana”

IMPARTIDA POR



Lourdes Almeida

Fotógrafa

Miércoles 12 de **AGOSTO 2026**

12 horas

Auditorio Principal INCMNSZ
Entrada libre



Salud
Secretaría de Salud





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

Exposición

GUILLERMO CEVALLOS

“Los sueños y la fantasía”



Del 10 al 28 de agosto de 2026

Vestíbulo del auditorio principal,
INCMNSZ



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

El autocuidado también tiene género

Influencia de los roles de género en el autocuidado de diabetes

Mtra. Ana Rosa Villalpando Gutiérrez/Consejo de Equidad de Género y CAIPaDi del INCMNSZ

La diabetes mellitus es una enfermedad crónica que **requiere mantener, a largo plazo, hábitos saludables**, como llevar una alimentación equilibrada, realizar actividad física, monitorear de manera constante la presión arterial, el colesterol y la glucosa, así como dar seguimiento adecuado al tratamiento farmacológico. Sin embargo, **el autocuidado no se desarrolla en las mismas condiciones para todas las personas**.

Uno de los principales factores que puede influir en el cumplimiento del tratamiento **son los roles de género**, particularmente en la distribución de las labores domésticas y de cuidado, el acceso a recursos económicos y el apoyo familiar.

En México, de acuerdo con datos del INEGI, **las mujeres dedican, en promedio, 21 horas más a la semana al trabajo doméstico y de cuidados**, lo que limita el tiempo disponible para atender su propia salud. Asimismo, **enfrentan mayores barreras económicas**, como menores ingresos y una mayor participación en empleos informales, lo que puede restringir su acceso a los servicios de salud. A ello se suman normas de género que **priorizan el bienestar de otras personas**, dificultando la incorporación y el mantenimiento de hábitos saludables.

En el caso de **los hombres, las barreras están relacionadas con normas sociales que asocian el cuidado de la salud con una percepción de debilidad** o con conductas que pueden entrar en **conflicto con el rol tradicional de proveedor**. Esto puede llevarlos a descuidar su tratamiento, aun cuando cuenten con **mayor apoyo de las mujeres** de su entorno familiar, especialmente en aspectos relacionados con la alimentación.

Estas diferencias evidencian la necesidad de impulsar políticas públicas con perspectiva de género que contribuyan a construir sistemas de salud más equitativos y eficaces. En este sentido, la reforma **al artículo 4.º de la Constitución, aprobada en 2024, reconoce el derecho de todas las personas a cuidar y a ser cuidadas**. Asimismo, la creación del **Sistema Nacional de Cuidados** busca promover acciones que garanticen este derecho y **favorezcan la redistribución de las tareas de cuidado entre hombres, mujeres, el Estado y las comunidades**, con el propósito de reducir las desigualdades de género derivadas del trabajo de cuidados.

Sin embargo, este reconocimiento, por sí solo, no es suficiente. Es necesario implementar intervenciones que atiendan las condiciones cotidianas que determinan las posibilidades de cuidado de cada persona. Solo así será posible **construir sistemas de salud más equitativos, en los que el autocuidado deje de ser un privilegio** y se convierta en una posibilidad real para todas las personas.



Ética y congruencia

Enseñar con el ejemplo

Primera de dos partes

Dr. Alberto Ávila Funes/Director de Enseñanza

En la formación del personal de salud, **enseñar no consiste únicamente en transmitir conocimientos**, corregir procedimientos o supervisar decisiones clínicas. En su sentido más profundo, **significa mostrar, mediante la propia conducta, aquello que esperamos de las nuevas generaciones**. En todas las áreas que sostienen la vida institucional, el ejemplo cotidiano tiene una fuerza pedagógica superior a cualquier discurso.

Quienes trabajamos en una institución de salud asumimos una responsabilidad que trasciende nuestras funciones técnicas. Cada palabra, decisión y forma de relacionarnos comunica una manera de entender la profesión. La **ética**, la **honradez**, la **empatía**, la **cordialidad** y el **respeto** no son cualidades accesorias; son **condiciones indispensables para servir dignamente a quienes confían en nosotros**.

Un **gran profesional** no se define únicamente por su inteligencia, sus logros académicos o el reconocimiento alcanzado, sino por la **congruencia entre lo que dice y lo que hace**. La verdadera **autoridad moral** no se impone: **se construye** mediante el trabajo constante, el apego a los principios, la vocación de servicio y el trato digno hacia todas las personas, sin distinción de jerarquía, profesión, género, origen o condición.

La excelencia tampoco debe confundirse con superioridad. **En una institución que aspira a ser equitativa, no hay espacio para la soberbia, los privilegios mal entendidos ni la idea de pertenecer a una élite por encima de los demás**.

La excelencia auténtica se expresa en la disciplina, el compromiso, el respeto a las normas y el reconocimiento de que cada integrante del equipo desempeña una función valiosa.

Por ello, acompañar a estudiantes, residentes, pasantes o colegas jóvenes implica mucho más que orientar su trayectoria académica. **Ser mentor significa convertirse en una referencia ética**: enseñar a escuchar, reconocer los errores, actuar con justicia, rechazar la corrupción y evitar cualquier conducta abusiva o deshonestas.

Nada debilita más la enseñanza que el doble discurso. Decir una cosa y actuar de manera contraria erosiona la confianza, desorienta a quienes aprenden y deteriora la vida institucional. La crítica responsable y el desacuerdo razonado son necesarios; sin embargo, cuando las inconformidades se convierten en agravios personales o el interés colectivo se subordina a aspiraciones individuales, se pierde autoridad moral.

Continuará....



“Humanizar es cuidar con respeto, empatía y dignidad”

Expediente clínico: una herramienta para la seguridad del paciente

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

La seguridad del paciente constituye una dimensión esencial de la calidad de la atención en salud. Dentro de las múltiples estrategias para **prevenir eventos adversos y garantizar una atención segura**, el **expediente clínico** ocupa un lugar central, al fungir como el **principal medio de comunicación entre los profesionales de la salud** y como evidencia documental del proceso de atención. Un expediente clínico completo, oportuno, legible y veraz favorece la continuidad de la atención, la toma de decisiones clínicas informadas y la identificación de riesgos, contribuyendo directamente a la prevención de errores y a la mejora de la calidad de los servicios de salud.

El expediente clínico es un elemento fundamental para la comunicación efectiva entre los integrantes del equipo multidisciplinario, el seguimiento de la evolución del paciente y la toma de decisiones basadas en información precisa. Por ello, no debe considerarse únicamente como un requisito normativo o administrativo. Su objetivo principal es documentar, de manera cronológica, el estado de salud del paciente, los procedimientos realizados, así como los diagnósticos y tratamientos indicados. Esto permite garantizar la continuidad y seguridad de la atención.



En este sentido, el expediente clínico constituye una herramienta estratégica para fortalecer la seguridad del paciente y la calidad de la atención. La calidad de los servicios depende, en gran medida, de la precisión y confiabilidad de la información registrada. Por ello, fortalecer la cultura del registro clínico representa una inversión directa en la seguridad del paciente y en la excelencia de los servicios de salud.

“Un expediente clínico completo no solo documenta la atención; protege la seguridad del paciente.”

COMUNIDAD INCMNSZ



Cynthia Eunice Contreras Cárdenas

Nutricionista

Subdirección de Recursos Materiales y Servicios Generales,
Departamento de Nutrición Hospitalaria y Ambulatoria

2001-2006

Licenciatura en Nutrición y Ciencia de los Alimentos.
Universidad Iberoamericana, Campus León

2012

Curso de Nutrición en el Paciente Renal
Centro de Orientación Alimentaria (COA) / Universidad La Salle

2013

Curso de Estandarización Antropométrica
Asociación Mexicana de Nutriología Clínica y Obesidad (AMENAC)

2014-2015

Actualidades en Nutrición Enteral y Parenteral
Centro de Orientación Alimentaria (COA) / Universidad La Salle

2016

Curso "Deporte, suplementos y nutrición"
Centro de Orientación Alimentaria (COA) / Universidad La Salle

2017-2018

Diplomado en Formación de Educadores en Diabetes
Fundación Mexicana de Diabetes (FMD) / Universidad Anáhuac

2025

Curso "Fundamentos de la Suplementación Clínica y Deportiva"
Nutrición Clínica y Medicina Funcional en México, SANVITE

Agradecimiento a su invaluable apoyo

Sesión Cultural dedicada al INBAL y a la Comunidad de Artistas

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

En el marco de la celebración del 80 Aniversario del INCMNSZ, el jueves 30 de julio, tuvo lugar un concierto extraordinario dedicado al Instituto Nacional de Bellas Artes y Literatura y a la Comunidad de Artistas.

En representación de la Dra. Claudia Curiel de Icaza, Secretaria de Cultura y de la Dra. Alejandra de la Paz, Directora General del INBAL, estuvo la Dra. Haydee Boetto, Subdirectora General del INBAL.

El recital estuvo a cargo del pianista Mauricio Nader, maravilloso concertista, quien interpretó música de Ravel, Addinsell y Bernstein; Nader fue fuertemente ovacionado por un auditorio a tope de su capacidad.

También se clausuró la exposición de Francisca de Diego, talentosa y creativa artista que ha donado varias pinturas al Instituto desde hace muchos años.

Al término del concierto, el Director General del INCMNSZ, el Dr. José Sifuentes Osornio agradeció al INBAL, a los concertistas y a los artistas plásticos su extraordinario apoyo de tantos años, y entregó a la Mtra. Francisca de Diego y al Mtro. Mauricio Nader una medalla conmemorativa del 80 Aniversario.



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

Entrada
libre

Jueves 30 de julio 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
INSTITUTO NACIONAL DE BELLAS ARTES Y LITERATURA

En memoria de María de los Ángeles Zapién

Impulsando la Enfermería de Práctica Avanzada y la prescripción enfermera

Mtra. Lizeth Guadalupe López López/ Departamento de Educación Continua de enfermería



Dra. María de los Ángeles Zapién

La **evolución de la enfermería** ha estado marcada por profesionales cuyo liderazgo ha fortalecido la profesión y contribuido a mejorar la atención en salud. En este contexto, la **Enfermería de Práctica Avanzada (EPA)** se ha consolidado como un **modelo de gran impacto internacional**, al ampliar las competencias clínicas, favorecer la toma de decisiones basada en evidencia y mejorar el acceso oportuno a los servicios de salud.

Como parte de este desarrollo, la **prescripción enfermera** representa una competencia profesional que permite al personal de enfermería indicar, ajustar, determinar o autorizar intervenciones, cuidados, productos sanitarios y medicamentos, de acuerdo con su formación, competencias y el marco normativo vigente. Esto **contribuye a fortalecer la continuidad y la calidad de la atención**.

La reciente partida de la **Dra. María de los Ángeles Zapién** invita a reconocer el legado de quienes dedicaron su vida al desarrollo de la enfermería y a la **apertura de nuevas oportunidades para la profesión**. Su compromiso con la formación de recursos humanos, la excelencia académica y el liderazgo profesional dejó una huella significativa en colegas y estudiantes, inspirando una **práctica sustentada en el conocimiento científico, la ética y el humanismo**.

Actualmente, la Enfermería de Práctica Avanzada constituye una respuesta a desafíos como el envejecimiento poblacional, el aumento de las enfermedades crónicas y la necesidad de fortalecer la atención primaria. La evidencia internacional muestra que las enfermeras de práctica avanzada contribuyen a **mejorar los resultados clínicos, incrementar la satisfacción de los pacientes y optimizar el uso de los recursos sanitarios**.

En este contexto, la **prescripción enfermera facilita una atención más oportuna, segura y continua**, al permitir una respuesta más ágil a las necesidades de las personas dentro de modelos colaborativos de atención.

Recordar a la Dra. María de los Ángeles Zapién también significa reafirmar que el crecimiento de la enfermería depende del liderazgo, la educación continua, la investigación y la innovación. Su legado permanece como un referente para impulsar el fortalecimiento de la Enfermería de Práctica Avanzada y de la prescripción enfermera, en beneficio tanto de la profesión y de la salud de la población.

Infancias de la Comunidad Institucional plasman su creatividad TIAP prepara mural conmemorativo por el 80 Aniversario del INCMNSZ

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

Los sábados 18 y 25 de julio, se llevó a cabo el Taller Infantil de Artes Plásticas (TIAP) de la Facultad de Artes y Diseño de la UNAM para las infancias de la Comunidad INCMNSZ.

El evento se desarrolló en el marco de las celebraciones por el 80 Aniversario del INCMNSZ, por lo que este año tuvo como objetivo principal la elaboración de una pintura colectiva destinada a formar parte del Mural Conmemorativo por este octogésimo aniversario.

Este espacio de expresión artística y convivencia fue coordinado de manera conjunta por la Lcda. Palmira de la Garza y Arce, con la participación de la licenciada Paulina Salazar y Lucy Ortiz, del área de Arte y Cultura del INCMNSZ. Además, contó con el respaldo del Comité de Arte integrado por la maestra Evencia Madrid y el maestro Víctor Mohedano.



Profesores, niños y comité organizador, que participaron en el Taller Infantil de Artes Plásticas (TIAP) 2026

Efemérides de la Salud

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

22 de julio Día Mundial del Cerebro

Se busca crear conciencia sobre la importancia de cuidar la salud cerebral y prevenir enfermedades neurológicas. Actualmente, más del 42% de la población mundial vive con una enfermedad neurológica. Es decir, afectan a más de 3.400 millones de personas y constituyen la principal causa de discapacidad y pérdida de salud en todo el mundo. Entre las que se encuentran el accidente cerebrovascular, la migraña, la demencia, la neuropatía diabética, la meningitis y la epilepsia.

Fuente: <https://grupogamma.com/el-panal/dia-mundial-del-cerebro-2026-los-5-pilares-para-cuidar-tu-salud-cerebral>

23 de julio Día Nacional de Labio y Paladar Hendido

Promueve la sensibilización y atención integral de niñas y niños con esta condición congénita. En México, se estima que nacen entre tres mil 500 y cuatro mil niñas y niños cada año con algún tipo de labio y paladar hendido, lo que representa un importante reto en materia de salud pública, particularmente en contextos donde el acceso a servicios especializados es limitado. Además, su abordaje requiere un modelo de atención integral, interdisciplinario y de largo plazo.

Fuente: <https://comunicacionsocial.senado.gob.mx/informacion/comunicados/15117-comision-de-salud-aprueba-declarar-el-23-de-julio-el-dia-nacional-de-labio-y-paladar-hendido>

24 de julio Día Internacional del Autocuidado

El Día Internacional del Autocuidado se conmemora cada 24 de julio (24/7) como un recordatorio simbólico de que el autocuidado puede practicarse 24 horas al día, los 7 días de la semana. Para la OMS, el autocuidado comprende la capacidad de las personas, familias y comunidades para promover la salud, prevenir enfermedades, mantener el bienestar y afrontar distintos problemas de salud, con o sin el apoyo de profesionales sanitarios. El autocuidado no sustituye la atención médica, sino que la complementa y favorece una mayor participación de las personas en el cuidado de su salud.

Fuente: https://www.who.int/news-room/events/detail/2025/06/24/default-calendar/self-care-month-2025?utm_source

28 de julio Día Mundial contra la Hepatitis

Busca crear conciencia sobre las hepatitis virales y promover su prevención, detección y tratamiento. De acuerdo con las cifras más recientes de la OMS, en 2024 alrededor de 287 millones de personas vivían con hepatitis B o C crónicas en el mundo, mientras que 1.3 millones de personas murieron ese año por estas enfermedades. La hepatitis viral puede provocar cirrosis, insuficiencia hepática y cáncer de hígado. Las medidas preventivas incluyen: vacunación contra hepatitis B, pruebas de detección, uso de material estéril, prácticas sexuales seguras y medidas de higiene y seguridad alimentaria.

Fuente: <https://www.who.int/es/campaigns/world-hepatitis-day/2025>

Conoce la ciclosporiasis

Es una **infección intestinal que se transmite por alimentos o agua contaminados**. Los recientes brotes en EUA resaltan la importancia de conocerla y prevenirla.



El causante es el parásito *Cyclospora cayetanensis*.

Se transmite mediante:



Alimentos o agua contaminados.



Productos frescos que no han sido lavados o cocinados correctamente.



Su **incubación** es de entre 2 días y 2 semanas o más.



Su transmisión entre personas es **poco probable**.



La enfermedad puede durar desde unos días hasta más de un mes

Los síntomas principales son:



Diarrea



Pérdida del apetito



Cólico abdominal



Náuseas



Aumento de gases



Fatiga

Si presentas síntomas, no te automediques, acude a tu unidad médica más cercana.

¡No te automediques y protege tu salud!
Ante cualquier malestar, acude a tu Unidad Médica del ISSSTE.

#DíaNaranja

Campaña para **eliminar la violencia**
contra las mujeres y niñas

Día naranja



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



INSTITUTO NACIONAL DE
CIENCIAS MÉDICAS
Y NUTRICIÓN
SALVADOR ZUBIRÁN

Autocuidado mental y emocional

La mejor final y el mejor gol se logra cuando cuidas tu salud mental

Psicól. Ilse Villa Santillán /Departamento de Reacción Hospitalaria para Desastres

En el fútbol, como en la vida, **no siempre se gana**. Hay partidos y momentos que se disfrutan, mientras que otros generan frustración, enojo o tristeza. Lo importante no es evitar estas emociones, sino aprender a reconocerlas y manejarlas de manera saludable. Esa también es una forma de autocuidado.

Con este mensaje, el equipo de Salud Mental se inspiró para que, el pasado 24 de julio, durante el Cuarto Encuentro de Vida Saludable y Sostenible del INCMNSZ, en el marco del Día Internacional del Autocuidado, se invitara a la Comunidad Institucional a reflexionar sobre la importancia de la salud mental, el reconocimiento y la regulación de las emociones, entre otros temas, mediante actividades lúdicas inspiradas en el fútbol.

A través de dinámicas como “La portería de las emociones”, “Las emociones también juegan” y “Penales saludables”, el personal del Instituto que participó tuvo la oportunidad de identificar sus emociones, compartir estrategias para afrontarlas y reconocer que pedir apoyo también es una muestra de fortaleza.

El autocuidado también implica atender nuestro bienestar mental y emocional, reconocer lo que sentimos y desarrollar herramientas que nos permitan responder de manera saludable ante los retos cotidianos.

Porque, al final, el mejor marcador no siempre se refleja en el tablero, sino en el equilibrio con el que enfrentamos cada desafío.

Recuerda que la salud mental también se entrena



Equipo de Salud Mental en el Cuarto Encuentro de Vida Saludable y Sostenible

Queso panela

El queso panela es un queso fresco tradicional de México, elaborado a partir de leche pasteurizada de vaca. Se caracteriza por su forma troncocónica, textura suave y porosa, y por no fundirse al calentarse.

Su origen se remonta al siglo XIX, como resultado de la combinación de técnicas europeas adaptadas con insumos locales de la región de Jalisco. Se estima que surgió alrededor de 1883 en la zona de Lagos de Moreno, Jalisco, tras la aplicación de la Ley de Colonización, que impulsó la llegada de inmigrantes extranjeros.

Se cuenta que un inmigrante originario de Nápoles intentó replicar el queso italiano canestrato pugliese, elaborado originalmente con leche de cabra. Sin embargo, al utilizar leche de vaca proveniente de los establos locales, dio origen a una nueva variedad de textura blanda.

Tradicionalmente, la cuajada se escurría y compactaba dentro de cestas o canastas elaboradas con fibras naturales, lo que dejaba marcas tejidas en la superficie del queso y definía su forma redonda u ovalada.

El nombre “panela” proviene de su semejanza con los moldes troncocónicos utilizados para enfriar la panela o el piloncillo de caña de azúcar.



Tostadas de guacamole



Este platillo aporta:

2 porciones de cereales
3 porciones de grasas
50 gramos de alimento de origen animal
½ porción de verduras

Ingredientes:

4 tostadas horneadas
½ pieza de aguacate
50 gramos de queso panela
1 pieza de jitomate
1 pieza de chile jalapeño
¼ pieza de cebolla picada
1 ramita de cilantro

Modo de preparación:

En un tazón, mezclar el jitomate, la cebolla, el chile jalapeño y el cilantro, finamente picados. Añadir el aguacate y aplastarlo con ayuda de un tenedor hasta obtener una consistencia similar a la de un puré. Mezclar de manera homogénea con el resto de los ingredientes. De manera opcional, agregar unas gotas de jugo de limón para evitar la oxidación del aguacate. Con ayuda de una cuchara, untar el guacamole sobre las tostadas. Rallar el queso panela y añadirlo sobre el guacamole.



Maestra Lidya Romero en la Conferencia Magistral del mes "El cuerpo habitado"



Asistentes a la Conferencia Magistral del mes



Exposición *Diálogos con el color* de Francisca de Diego



Maestra Francisca de Diego recibe reconocimiento



Concertista Mauricio Nader del INBAL en la Sesión Cultural



Asistentes a la Sesión Cultural del mes, dedicada al Instituto Nacional De Bellas Artes y Literatura y a la Comunidad de Artistas



La Camiseta

Órgano Oficial de Comunicación Interna

INSTITUTO NACIONAL DE CIENCIAS MÉDICAS Y NUTRICIÓN SALVADOR ZUBIRÁN

Feliz Cumpleaños Primera quincena de agosto

1

Jara Nevárez Alejandra
Velasco Rojas Juan
Revilla Alonso María Esperanza
Martínez García María Luisa
Atilano Carsi Ximena
Hernández Valderrama Julio Cesar
García Terán Martha Alejandra
Colin Cortes Jazmín Alejandra

2

López López Lizeth Guadalupe
Ramírez Orduña Ma. Del Transito
Alva Plata Miguel Ángel
Lima Alarcón Miguel Ángel
Brito Segura María Vianey
Rocha Ramírez María de los Ángeles
Alvarez Uribe Teresa Ivette
García Rodríguez Javier
Rufino González Armando
Salinas Serrato Gabriela Monserrat
Espinosa Montesinos Luis Sebastián

3

Aguirre Villarreal David
Colín Ramírez Eloisa
Povedano Sanabria Lidia
Valdovinos Andraca Francisco
Castillo Lima Juan Carlos
Sánchez Mendoza Claudia Olivia
Flores Vargas Karen Yovana

4

López Yáñez María Silvia
González Galicia Gustavo

5

Trujillo Martínez Guillermo
Figueroa Fuentes Ignacio
López Mena Sonia
Gulías Herrero Alfonso
Alamilla Chávez Raúl
Casales Aldama Rosa Elena
Barrera Zebadua Mónica Iyonne
Paulino Morales María Cristina
Aguilar Díaz Sarai
Cruz Contreras Elsa
Riveros Gilardi Berta
Vázquez Telpalo Diana Laura
Armijo Gómez Eduardo

6

Ostos Prado María José
Morales Serrano Nancy
Mercado Díaz Miguel Ángel
Bastida Martínez Liliana

6

Laguna Sánchez Salvador
Romero Araujo Genoveva Guadalupe
Castellanos Castellanos Luis David
De la Cruz Balderrama Carmen Sofía
Pérez Álvarez Yulissa Belén
Valle Jiménez Valeria

7

Gómez González Norma
Navarrete Galicia Alejandra
Solano Martínez Mariana
Hernández Cruz Guillermo Zabdiel
Avila Ramírez Leslie Stephanie
Aguilar Escobedo María Graciela

8

Reyes Cruz Blanca Margarita
Aguilar Cordero María Magdalena
Solórzano Sánchez Verónica
Melgarejo Hernández Marco Antonio
Díaz Hernández Mayra Anel
Xolalpa Alquicira Héctor

9

Garces Alanis Marco Antonio
Quiyono Cruz Verónica
García Lozada Karla Mariella
Delhosa Gutiérrez Alma Concepción
Ayala García Jaime
Sánchez Juárez Francisco
Ríos Uribe Laura Angelica
Ortega Medina Gerardo
Huerta Guerrero Claudia
Narciso González Marilú
Díaz Zarco Ana Karen
Lagarde Santillán Laura Kay

10

Bernal Benítez Yoztinn
Martínez Sampaño Octavio
Cortés González Rubén
Rodríguez León María del Rocío
Santillán Contreras Lorenzo
López Camacho Jesús
Garces Garces Marco Antonio
Figueroa López María Elvia
Mateos Solares Alma Delia
Rodríguez Claudia Estela
Pérez Vera Joel
Jiménez Montero María Félix
Vázquez Martínez Arianna Monserrat
González Pérez Héctor
Ayala Torres Luis Guillermo
Orozco Gutiérrez Antonio Eduardo

11

Soria Echevarría Emiliano
Rivera Ortega María Susana
Rosas López Adriana
Martínez Hernández Schaila María
Pérez Cabello Rosa Elena
Nava Márquez Karla Alondra
Guerrero Tizado Karen Itzel
González de la Luz Sofía Yareli

12

Camacho Parra María Elena
Romero López Adriana
Orozco Collozo Alfonso
Berrocal Olivares Berenice
Tenchipe Sandoval Iliana

13

Aguirre Salgado Ma. Isabel
Gállegos Guzmán Ángel Alberto
Llanos García María Elena
Reséndiz Vite Clara
Parga Yépez Jesús
Mendoza Garcilazo Stephany
Reséndiz Moreno Andrés

14

Massud Nava Juan Carlos
Espinosa Dorado Rodrigo
Herrera Quiroz Zeltzin
González Plata Danna
Pacheco Hernández Paul
Barroso Barajas Anabel
Cabello Reyes Luis Eduardo

15

Carranco Jauregui María Elena
Espinosa Martínez María Asunción
Valencia García Gabriel
Lima González Guadalupe Arminda
Arenas Castro Jorge Antonio
Chapa Ibarquengoitia Mónica
Gil Gómez Guadalupe

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 CHEVROLET TRACKER 2023.

Único dueño. Factura Original; sistema satelital OnStar; servicios de agencia. 24,500 km , 1.2 Ls Turbo MT. \$285,000. Informes al 5513337417.

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.

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 DEPARTAMENTO.

En la Unidad la Cima del Pedregal. Planta baja. 70 m², dos recámaras, dos baños completos, sala comedor, cocina y patio de servicio. Ventanas con vidrios aislantes del ruido y de la temperatura. Rodeado de jardines. A dos cuerdas del Hospital General Ajusco Medio. Precio mensual, que incluye el mantenimiento \$11,500 con un lugar de estacionamiento y \$12,000 con dos lugares. Informes al 5519140296, WhatsApp.

VENDO DEPARTAMENTO.

En Santa Úrsula Xitla. En planta baja. Dos recámaras, sala, comedor, cocina integral, patio con lavadero, boiler de paso y estacionamiento. Precio \$2,500,000. Informes con Isabel al 5520813468.

VENDO EDIFICIO CON DOS DEPARTAMENTOS Y LOCALES COMERCIALES.

Excelente inversión, sobre Av. Cafetales, consta de 300 m² de terreno, con dos departamentos de 150 m² cada uno, con 3 recámaras y amplios cuartos de servicio. Cuenta también con dos locales comerciales. Informes 5521281560.

VENDO TERRENO PLANO.

300 m² 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 de 100 megapíxeles. Procesador MediaTek Helio G 88. Precio \$2,500. Informes con Liliana Morán al WhatsApp: 5522571867, ext. 2519.

VENDO BICICLETA LIV ROVE 3DD.

Talla 5 (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

VENDO MOTOCICLETA BAJAJ PULSAR N250 2024.

Único dueño. Factura original. 7,000 km. Inyección electrónica, frenos ABS de doble canal, iluminación LED, tablero digital, puerto USB. Servicios al día. Excelente estado mecánico y estético. Incluye casco nuevo, protección para tobillos nuevos y mochila para motociclista. Precio \$46,900 negociable. Informes con Luis al 5523984983.

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. Escritorio de madera, con dos cajones grandes \$500. Informes con Leonel al 556152 6477.

24/7



El **AUTOCUIDADO** también es
elegir una **ALIMENTACIÓN**
SALUDABLE Y SOSTENIBLE para
promover y mantener tu salud
mientras cuidas el planeta



PROGRAMA INCMNSZ®

VIDA SALUDABLE
Y SOSTENIBLE

es para ti



PARA VIVIR MEJOR



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