



ANIVERSARIO
1946-2026



La Camiseta

Órgano Oficial de Comunicación Interna

Año XXXII

No. 16

31 de agosto 2026

Primer Foro Vida Saludable y Sostenible del INCMNSZ

Clausura de la Convivencia Infantil 2026

PRIMER FORO

DEL PROGRAMA DE SALUD
QUE EL INSTITUTO TIENE PARA TI

VIDA SALUDABLE®
Y SOSTENIBLE



PARA VIVIR MEJOR
UNA INICIATIVA DEL INCMNSZ



La Camiseta

Órgano Oficial de Comunicación Interna

No. 782

31 agosto 2026

CONTENIDO

EDITORIAL

PARA CONOCERNOS SER INCMNSZ

- Primer Foro Vida Saludable y Sostenible INCMNSZ

ENTÉRATE

- Nombramiento de Miembros Honorarios del Colegio Mexicano de Nutriólogos
- Clausura de la Convivencia Infantil 2026 del INCMNSZ
- Clausura de la 13ª Edición del Diplomado Inmunología y Nutrición del INCMNSZ
- 275ª Reunión Ordinaria del Centro Mexicano para la Clasificación de Enfermedades en el INCMNSZ

ENSEÑANZA

- Enseñar con el ejemplo

AGENDA 80 ANIVERSARIO

- Conferencia Magistral y Exposición mes de septiembre

EQUIDAD Y GÉNERO

- Mujeres en STEM: no basta con abrir la puerta, se necesita rediseñar el edificio

1	CALIDAD, ATENCIÓN MÉDICA Y GESTIÓN INSTITUCIONAL	17
2	• Día Mundial de la Seguridad del paciente 2026: Atención segura durante toda la vida	
8	VIDA INSTITUCIONAL • Palmira de la Garza y Arce	18
	ARTE Y CULTURA • Sesión Cultural dedicada a Amigos del Instituto	19
	HABLEMOS DE ENFERMERÍA • Adherencia al tratamiento en hemodiálisis	20
	TU SALUD • Cáncer de cuello uterino: letal, pero 100% prevenible y curable si se detecta a tiempo	21
13	DÍA NARANJA • ¡Únete!	22
14	SALUD MENTAL • ¿Eres residente del INCMNSZ?	23
16	CRÓNICAS DEL 80 ANIVERSARIO • Actividades del mes de agosto	24

En el marco de su 80 Aniversario, el INCMNSZ celebró el **Primer Foro Vida Saludable y Sostenible**, una iniciativa pionera orientada a “**cuidar a quienes cuidan**”. Encabezado por nuestro Director General, **Dr. José Sifuentes Osornio**, el encuentro presentó, mediante conferencias breves, estrategias integrales que abordan desde la promoción del arte y la cultura, la salud mental y el autocuidado hasta el sueño adecuado, la alimentación saludable y sostenible, la actividad física y la sostenibilidad institucional.

Con acciones concretas, como evaluaciones diagnósticas confidenciales, pausas activas y la transformación del comedor, el Instituto reafirma su compromiso con el bienestar físico, emocional y ambiental de su personal, consolidando un modelo humanista característico de “Nutri”. Conoce más sobre esta iniciativa en las secciones **Para Conocernos** y **Ser INCMNSZ**.

En **Entérate**:

El INCMNSZ felicita a la **Dra. Nimbe Torres y Torres** y al **Dr. Armando R. Tovar Palacio** por su nombramiento como **Miembros Honorarios de El Colegio Mexicano de Nutriólogos**, en reconocimiento a sus destacadas contribuciones científicas en el área de la nutrición.

La clausura de la **Convivencia Infantil 2026** del INCMNSZ refrendó el compromiso institucional con el bienestar de la comunidad laboral y sus familias. Gracias a la colaboración entre las autoridades institucionales y el **SUTINCMNSZ**, esta iniciativa ofrece un **espacio seguro de recreación y aprendizaje** para las hijas e hijos del personal durante el periodo vacacional.

Durante la clausura de la **13ª Edición del Diplomado Inmunología y Nutrición** del INCMNSZ se exploró cómo algunos de los desafíos de la salud actual pueden abordarse desde una perspectiva multidisciplinaria. Este programa, que ha capacitado a más de 400 profesionales de México y del extranjero, **rompe barreras entre los distintos gremios de la salud, impulsa el conocimiento científico riguroso** y fortalece la atención integral centrada en el bienestar del paciente.

La realización de la **275ª Reunión Ordinaria del Centro Mexicano para la Clasificación de Enfermedades en el INCMNSZ** reafirma el **papel estratégico del Instituto en la consolidación de registros médicos precisos y estandarizados para el Sistema Nacional de Salud**. Mediante la capacitación y el asesoramiento a nivel nacional, la Institución contribuye activamente a la unificación de criterios para la clasificación de enfermedades, de acuerdo con los lineamientos de la Organización Mundial de la Salud (OMS).

En la sección **Tu Salud** abordamos los retos del **cáncer de cuello uterino**, segunda causa de fallecimiento por neoplasias en mujeres y responsable de más de 4 mil muertes anuales en México. A pesar de este panorama, se trata de una **enfermedad prevenible y curable si se detecta a tiempo**. Su estrecha relación con el virus del papiloma humano (VPH), así como con factores de riesgo asociados a la falta de tamizaje, evidencia la necesidad de fortalecer la cultura de la prevención.

Un compromiso integral por el bienestar institucional

Primer Foro Vida Saludable y Sostenible INCMNSZ

Lcda. Liliana Morán Rodríguez / Comunicación y Vinculación



Dr. José Sifuentes Osornio

En el marco de la celebración del 80 Aniversario del INCMNSZ, el pasado 24 de agosto, el Auditorio Principal albergó la primera edición del **Foro Vida Saludable y Sostenible**. La jornada reunió a autoridades y especialistas institucionales con el **objetivo primordial de cuidar a quienes cuidan**: promover la salud física, mental, ambiental y cultural de la comunidad de trabajadores de la institución.

El Foro dio inicio con el mensaje inaugural del **Dr. José Sifuentes Osornio**, Director General, quien enfatizó la necesidad de mirar hacia el interior del Instituto. En su intervención destacó: "Nuestra visión siempre ha sido cuidar la salud y atender la enfermedad de los demás. Pero hemos decidido estructurar este Programa para transmitir la esencia del **cuidado personal, el nuestro**. Más allá de la actividad asistencial, se trata de enlazar la salud mental, el bienestar físico y el autocuidado de forma cotidiana".



Dra. Judith González Sánchez

Salud mental

La **Dra. Judith González Sánchez**, Jefa del Departamento de Consulta Externa, y responsable del eje "Salud mental" del Programa.

Durante su intervención, señaló que **mil 100 millones de personas padecen alguna enfermedad mental** en todo el mundo. Entre las más frecuentes mencionó: trastornos de ansiedad, depresión, conductas suicidas y consumo de sustancias.

Asimismo, advirtió sobre la **prevalencia invisible de los trastornos de ansiedad y depresión después de la pandemia entre el personal de salud**.

Ante este panorama, se realizó un primer diagnóstico mediante una plataforma de autoevaluación confidencial diseñada para el personal, misma que permite acceder de manera confidencial a herramientas de apoyo y rutas de canalización oportuna. Se realizó en colaboración con la **Unidad de Educación para la Salud** del Instituto, coordinada por el **Dr. John Hernández Flores**.



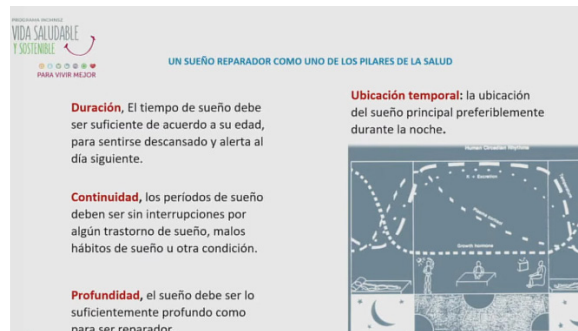
Mtra. Montserrat Reséndiz

Sueño y envejecimiento

La **Mtra. Montserrat Reséndiz**, en representación de la **Dra. Matilde Valencia**, Coordinadora de la Clínica de Trastornos del Dormir y del eje **“Sueño adecuado”**, centró su presentación en la relación entre el sueño y el envejecimiento, en el marco del mes de la persona adulta mayor.

Abordó la arquitectura del sueño, el funcionamiento del sistema glinfático en la eliminación de residuos cerebrales durante el sueño profundo, así como los cambios estructurales asociados con la edad.

“El sueño no es un lujo, es un pilar de la salud y de la limpieza biológica del cerebro. Con el envejecimiento, el sueño profundo se reduce y se vuelve más frágil. Si tomamos siestas, deben ser breves (20 a 30 minutos) y antes de las 4:00 p.m. para no fragmentar el descanso nocturno y prevenir del deterioro cognitivo”, advirtió la Mtra. Montserrat Reséndiz.



Lcda. Martha Huertas Jiménez

Autocuidado

Como parte de la estrategia integral, la **Lcda. Martha Huertas Jiménez**, Subdirectora de Enfermería, presentó las acciones enfocadas en el eje **“Autocuidado”**.

Subrayó que, dentro de la institución, se decidió incorporar al Programa el **Módulo Integral de Detección Oportuna (MIDO)**. Mediante un sencillo registro a través de un código QR, el personal puede agendar una cita para recibir una evaluación integral que incluye:

- Valoración de factores de riesgo.
- Toma de glucosa capilar.
- Medición de somatometría (peso, talla y circunferencia abdominal).
- Reporte inmediato de resultados.

Durante su intervención, compartió datos epidemiológicos recopilados en el MIDO desde su puesta en marcha, los cuales han permitido identificar hallazgos relevantes sobre la salud de la Comunidad Institucional.





Dra. Martha Kaufer Horwitz

Alimentación desde las gradas

La **Dra. Martha Kaufer Horwitz**, Directora de Nutrición y responsable del eje **“Alimentación saludable y sostenible”**, presentó la conferencia **“Alimentación desde las gradas”**, en la que hizo un llamado a transformar nuestra relación con los alimentos y adoptar hábitos de consumo saludables que promuevan el bienestar individual y, al mismo tiempo, contribuyan a reducir el impacto ambiental.

Explicó que, aunque la alimentación suele concebirse como un acto intuitivo y biológico, el estilo de vida acelerado y la alta disponibilidad de productos ultraprocesados durante los últimos 30 años han deteriorado los patrones de consumo. Por ello, enfatizó la necesidad de **“reaprender a comer bien”**, tomando como referencia las **Guías Alimentarias Saludables y Sostenibles para la Población Mexicana** y las claves del nuevo **“Plato del Bien Comer”**.

Uno de los puntos centrales de su intervención fue el análisis del entorno alimentario durante eventos masivos, reuniones sociales o transmisiones deportivas, como los partidos de fútbol.

La Dra. Kaufer señaló que, en estas situaciones, el consumo de alimentos no siempre responde a una necesidad fisiológica, sino que puede estar relacionado con dinámicas sociales y de compensación emocional.



Dra. Aurora Serralde Zúñiga

Hidratación saludable

La **Dra. Aurora Serralde Zúñiga**, Jefa del Servicio de Nutriología Clínica y encargada del eje **“Hidratación saludable”**, inició su participación recordando que el cuerpo humano está compuesto predominantemente por agua y que mantener un balance hídrico adecuado es fundamental para el transporte de nutrientes y la eliminación de desechos.

Explicó que los requerimientos hídricos varían de acuerdo con el clima, la actividad física y el peso corporal.

Asimismo, destacó la importancia de distribuir la ingesta de líquidos desde el momento de despertar y a lo largo del día, a fin de evitar sobrecargas o molestias nocturnas.

Como una herramienta práctica y accesible de autocuidado, sugirió monitorear diariamente el **color de la orina**.

La Dra. Serralde alertó sobre un dato relevante: **México se ubica entre los países con mayor consumo de agua embotellada y bebidas azucaradas**, entre ellas refrescos, jugos, leches saborizadas y aguas de fruta con azúcar.

Finalmente, invitó a la comunidad a incorporar la **“pausa de hidratación”** durante la jornada laboral, así como a consultar los materiales informativos y las herramientas dinámicas desarrolladas por el Programa.



Mtra. Eunice Alfonso Baruch

Beneficios de un comedor saludable

Para mostrar cómo se llevan a la práctica los principios de salud y sostenibilidad en la vida cotidiana de la institución, la **Mtra. Eunice Alfonso Baruch**, Jefa del Departamento de Nutrición Hospitalaria y Ambulatoria, presentó las transformaciones y mejoras implementadas en el servicio de alimentos del Instituto.

Destacó que el objetivo principal del servicio es **brindar menús equilibrados que contribuyan al rendimiento físico y mental del personal hospitalario**, además de favorecer su desempeño laboral y fomentar entornos de convivencia armónicos.

En concordancia con las guías de salud del Programa, el comedor reestructuró sus esquemas de preparación y porciones mediante las siguientes acciones:

- Técnicas de cocción más saludables
- Revisión de porciones y reducción de productos ultraprocesados
- Incorporación de bebidas e infusiones naturales
- Sopas, ensaladas y postres balanceados
- Inclusión de un menú vegetariano

“También lo aplicamos en los eventos especiales, sesiones culturales sustituyendo los refrescos y bocadillos procesados por infusiones naturales, frutos secos y porciones de fruta fresca”, puntualizó la Mtra. Eunice.

Asimismo, explicó que el Programa Vida Saludable y Sostenible se aplica de manera rigurosa en la operación del comedor mediante prácticas orientadas a reducir el impacto ambiental:

- Reducción del desperdicio de alimentos
- Manejo responsable de residuos y grasas
- Uso de insumos biodegradables



Lcdo. Carlos Ocampo

Activación física hacia la vejez

El **Lcdo. en Terapia Física (LTF) Carlos Ocampo**, del Servicio de Nutriología Clínica y responsable del eje “**Actividad física**”, centró su ponencia en cómo el sedentarismo y las dinámicas laborales actuales impactan en la salud física y funcional de la población trabajadora y adulta.

Contextualizó la relevancia de este tema a partir de los cambios demográficos reportados por el INEGI, que muestran una población en constante proceso de envejecimiento, así como de datos de la OMS que advierten que **el 60 % de los adultos vive en sedentarismo**.

Alertó sobre los efectos acumulativos del trabajo de escritorio, los traslados prolongados y la falta de movimiento cotidiano. Señaló que **la inactividad afecta a múltiples sistemas del organismo**: cardiovascular, linfático y digestivo, además de favorecer la aparición temprana de **sarcopenia**.



Mtra. Adriana Salgado Yépez

Economía circular

En la sección dedicada al eje de **"Sostenibilidad"**, la **Mtra. Adriana Salgado Yépez**, Subdirectora de Recursos Humanos, presentó la estrategia de reciclaje, reducción de residuos e incorporación de modelos de economía circular en las dinámicas administrativas y operativas del Instituto.

Contrastó la **economía lineal**, basada en extraer, fabricar, usar y desechar, con la **economía circular**, cuyo enfoque busca reducir el desperdicio desde la etapa de diseño, promover la reutilización y preservar los recursos naturales para las futuras generaciones.

Asimismo, aclaró que, **dentro del entorno hospitalario existen excepciones normativas** en las que la economía circular no puede aplicarse directamente por razones de bioseguridad y gestión de riesgos, como ocurre con los residuos biológico-infecciosos, materiales radiactivos, explosivos y medicamentos caducos, los cuales requieren procesos específicos para su manejo y disposición final.

Para concluir, compartió algunas de las acciones realizadas en el Instituto durante los últimos tres años, entre ellas, convenios con empresas especializadas en reciclaje y la reciente colocación de

cinco contenedores para el desecho seguro de pilas y medicamentos en distintos puntos del inmueble.

Finalmente, invitó a toda la Comunidad Institucional a sumarse activamente a la cultura del reciclaje y la adecuada separación de residuos.



Lcda. Palmira de la Garza y Arce

Arte y cultura

La **Lcda. Palmira de la Garza y Arce**, del área de **Arte y Cultura**, presentó una visión histórica e institucional que reconoce las expresiones artísticas como un pilar fundamental para el equilibrio emocional y la calidad de vida de la comunidad.

Recordó que **la presencia del arte en el Instituto constituye un legado impulsado desde su fundador, el Dr. Salvador Zubirán**, y continuado por los directores que le han sucedido, con la finalidad de **humanizar la práctica médica** y hacer del entorno hospitalario un espacio más amable y enriquecedor.

Desde la llegada, en 1983, de la primera gran obra plástica -*el mural Las Ciencias y las Artes*-, el acervo de la Institución ha crecido hasta superar las **mil obras expuestas** en pasillos, auditorios y salas de espera, entre pinturas, esculturas y tapices de destacados artistas y creadores mexicanos.

Entre los hitos mencionados, la Lcda. De la Garza destacó que, desde hace más de dos décadas, el INCMNSZ se consolidó como **sede oficial del Instituto Nacional de Bellas Artes (INBAL)**. Esta alianza permite ofrecer conciertos mensuales y galas con concertistas de primer nivel, sin costo para el personal y los visitantes.

Finalmente, invitó a la Comunidad Institucional a consultar periódicamente las carteleras culturales ubicadas en los espacios informativos y medios digitales, así como los materiales audiovisuales y cápsulas documentales difundidos en redes sociales, que abordan las tradiciones, la historia del acervo y la trayectoria de los artistas cuyas obras se exhiben en el Instituto.



Algunos integrantes del Primer Foro Vida Saludable y Sostenible del INCMNSZ

Para cerrar este encuentro, la **Dra. Judith González Sánchez**, en representación del **Dr. José Sifuentes Osornio** y del Comité Organizador del **Programa Vida Saludable y Sostenible**, ofreció un mensaje de agradecimiento a las personas asistentes y colaboradoras que han hecho posible este proyecto a lo largo de casi cuatro años.

Subrayó la esencia humana e institucional del Programa y enfatizó que, a diferencia de otras iniciativas orientadas al cuidado de los pacientes, **esta estrategia fue concebida para promover el bienestar de la propia Comunidad Institucional**: “Si me lo permiten, se trata de ser un poco egoístas de manera positiva: todo lo que surge de este comité para el Programa Vida Saludable y Sostenible está hecho de nosotros para nosotros, diseñado a la medida de nuestra propia personalidad institucional”, afirmó.

Asimismo, destacó que el INCMNSZ ha sido pionero en la creación e implementación de este modelo integral, que ha servido de inspiración para que otras instituciones públicas y de salud desarrollen iniciativas similares, adaptadas a sus propios entornos.

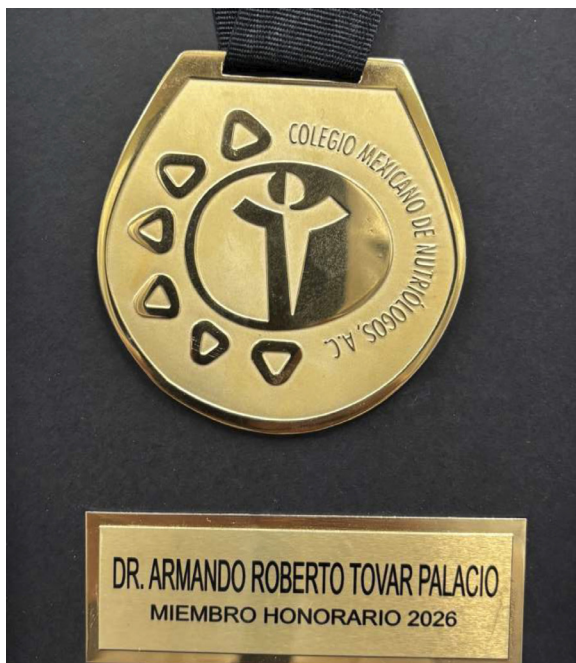
También informó que el Comité Organizador se reúne quincenalmente para evaluar resultados, adaptar estrategias e innovar en los contenidos y servicios ofrecidos. Por ello, reiteró la invitación a la Comunidad Institucional a participar en las actividades, consultar los recursos informativos disponibles en el sitio web institucional, hacer uso de las evaluaciones y aportar sugerencias que fortalezcan el Programa.

Orgullo INCMNSZ

Nombramiento de Miembros Honorarios del Colegio Mexicano de Nutriólogos

Lcda. Liliana Morán Rodríguez / Departamento de Comunicación y Vinculación

El Colegio Mexicano de Nutriólogos otorgó el reconocimiento de Miembros Honorarios a la **Dra. Nimbe Torres y Torres** y al **Dr. Armando R. Tovar Palacio**, investigadores del Departamento de Fisiología de la Nutrición del INCMNSZ, por sus contribuciones científicas en el área de la Nutrición.



Respaldo institucional a la comunidad de trabajadores y sus familias

Clausura de la Convivencia Infantil 2026 del INCMNSZ

Lcda. Liliana Morán Rodríguez / Departamento de Comunicación y Vinculación

El pasado 14 de agosto, en la Explanada del Quijote, se llevó a cabo la clausura del **Curso de Verano "Convivencia Infantil 2026"**. Entre risas, aplausos y porras infantiles, concluyeron exitosamente dos semanas de actividades recreativas organizadas para las hijas e hijos de los trabajadores del INCMNSZ.

La ceremonia contó con la presencia de autoridades sindicales e institucionales, encabezadas por la **Lcda. María Eva Sánchez Recendiz**, Presidenta del Comité Ejecutivo del Sindicato Único de Trabajadores del INCMNSZ; el **C.P. Ricardo García Lacheño**, Director de Administración; y la **Mtra. Adriana Salgado Yépez**, Subdirectora de Recursos Humanos.

Durante su mensaje, la **Lcda. María Eva Sánchez** reconoció y agradeció la confianza de la comunidad laboral: "Agradezco a mis amigos y compañeros trabajadores que nuevamente un año más nos dieron la confianza de traer aquí a sus hijos, que sabemos que es el mayor tesoro que tenemos en casa".

Asimismo, la dirigente sindical expresó su agradecimiento al Director General, **Dr. José Sifuentes Osornio**, por las facilidades otorgadas para la realización del curso, así como al personal de mantenimiento y enfermería, a los monitores y al equipo de coordinación, encabezado por **Noemí González**.

El **C.P. Ricardo García Lacheño** destacó el esfuerzo logístico y la preparación que requiere la organización de esta actividad desde principios de año. Señaló que el curso brinda tranquilidad a los trabajadores durante el periodo vacacional y fortalece la unión y el trabajo en equipo que caracterizan al Instituto.

En representación de las niñas y los niños participantes, **Cecilia** ofreció un emotivo mensaje de clausura: "Estas dos semanas han sido increíbles y muy esperadas por todos nosotros. Aquí hemos forjado grandes amistades y vivido experiencias inolvidables. Nos despedimos con el corazón lleno".

Para concluir, las niñas y los niños recibieron del **SUTINCMNSZ** diversos obsequios, entre ellos mochilas, lapiceras y golosinas. De esta manera, la jornada cerró en un ambiente de alegría y convivencia, con el compromiso de reencontrarse en la edición 2027.



Multidisciplina: clave para la atención integral

Clausura de la 13ª Edición del Diplomado Inmunología y Nutrición del INCMNSZ

Lcda. Liliana Morán Rodríguez / Departamento de Comunicación y Vinculación



Egresados de la 13ª Edición del Diplomado Inmunología y Nutrición del INCMNSZ

El pasado 21 de agosto, en el Auditorio de Radiología, se llevó a cabo la clausura del Diplomado Inmunología y Nutrición 2026. Desde su origen, en 2015, como un curso presencial de 50 horas, hasta su consolidación como un diplomado internacional de 135 horas a partir de 2019, se ha orientado a reducir la brecha entre profesionales de la salud, especialmente de las áreas de medicina y nutrición.

El **Dr. Raúl Rivera Moscoso**, Director de Medicina, en representación del Director General del Instituto, **Dr. José Sifuentes Osornio**, dirigió un mensaje de bienvenida y felicitación a las personas graduadas, en el que destacó la emoción del reencuentro presencial tras meses de intenso trabajo frente a las pantallas.

Al conmemorar los 13 años de trayectoria de este programa, enfatizó la trascendencia de **romper barreras profesionales entre los distintos gremios de la salud**: “Afortunadamente se han ido rompiendo y entendemos la riqueza del trabajo interdisciplinario. El Instituto, en su 80 Aniversario, ha tenido desde su fundación por el Dr. Zubirán la visión de ser un lugar plural de intercambio de ideas donde todos nos veamos enriquecidos para el beneficio de nuestros pacientes”.

Posteriormente, el **Dr. José Alberto Ávila Funes**, Director de Enseñanza, ofreció un mensaje en el que expresó un profundo reconocimiento tanto a la coordinación del profesorado por su generosidad académica y al alumnado que logró compatibilizar sus exigentes responsabilidades laborales con el estudio constante: “Recibir hoy este diploma significa haber renovado un compromiso de mantenerse actualizados y de ejercer una profesión sobre bases científicas cada vez más sólidas. Muchos de los problemas de salud actuales ya no pueden comprenderse desde una sola disciplina y la educación continua es indispensable para trasladar los avances del conocimiento a una mejor práctica profesional”.

En representación del alumnado, Diana **Denny Dehesa Gómez** expresó el agradecimiento del grupo hacia el grupo docente por la generosidad y pasión transmitidas en cada sesión. Asimismo, reafirmó que la salud debe abordarse desde el conocimiento riguroso, la empatía y el equilibrio, lejos de dogmas o prohibiciones.

Durante la ceremonia académica, el **Dr. F. Enrique Gómez Rodríguez**, profesor titular del Diplomado e investigador del INCMNSZ, ofreció una amplia recapitulación sobre el desarrollo histórico, la estructura curricular y los logros alcanzados por esta iniciativa docente. Explicó que, a la fecha, el Diplomado suma 426 alumnos formados, entre profesionales provenientes de 19 estados de la República Mexicana y de 10 países, incluidos Bolivia, Ecuador, Estados Unidos, China y Venezuela.

Destacó la participación de los docentes en el capítulo del libro *Krause's Food and the Nutrition Care Process*, el libro de nutrición más empleado en el mundo. Además, de obtener el aval académico del Diplomado otorgado por la *International Society for Immunonutrition* (ISIN).

Comentarios de algunas egresadas



Dra. Nayeli Reyes Noriega (especialista en alergia e inmunología clínica pediátrica): "Adquirir conocimientos nuevos me hizo entender que la medicina es algo integral; recuperé la oportunidad de abrir mi panorama y tratar de entender al paciente como un todo y no solo la parte inmunológica".



Mtra. Abigail Teresa Jiménez Sánchez (nutrióloga): "Especializarte en un área te da más habilidades para enfocar tu práctica, tener las bases reales para llevarlas a la consulta y mejorar la salud de los pacientes, dándote cuenta de que entre más aprendes, más tienes por aprender".



Mtra. Erika Fernández Gómez (matemática, especialista en nutrición deportiva): "El diplomado tiene un altísimo nivel y calidad; nos da herramientas para discernir los tratamientos y la fisiopatología. Los conocimientos me van a permitir ver a los atletas de otra forma, tratar deficiencias nutricionales y guiarlos hacia el especialista adecuado".

La ceremonia concluyó con un fraternal aplauso para los profesionistas egresados de la generación 2026, a quienes se invitó a continuar enriqueciendo la comunidad médica y científica mediante la investigación y la vocación de servicio, así como a participar en la **Sociedad Mexicana de Inmuno-Nutriólogía**, fundada en 2023.

Al finalizar, las personas asistentes fueron invitadas a participar en la fotografía conmemorativa y, posteriormente, en el ambigú realizado en la Explanada del Quijote.

Capacitación y asesoramiento para unificar criterios

275ª Reunión Ordinaria del Centro Mexicano para la Clasificación de Enfermedades en el INCMNSZ

Lcdo. Fermín Álvarez Hernández/Jefe del Departamento de Estadística y Archivos Institucionales

El INCMNSZ fue sede de la **275ª Reunión Ordinaria del Centro Mexicano para la Clasificación de Enfermedades (CEMECE)**, realizada los días 23 y 24 de julio.

Durante el encuentro, el **Dr. José Sifuentes Osornio**, Director General del Instituto, dio la bienvenida a los asistentes, encabezados por el **Dr. Christian Zaragoza Jiménez**, Director General de Información en Salud; el **Mtro. Arturo Barranco Flores**, Director de Información Demográfica en Salud; y el **Mtro. Manuel Yáñez Hernández**, Subdirector de Clasificaciones de la Información en Salud y Secretario Técnico del CEMECE.

Asimismo, participaron integrantes del CEMECE procedentes de la Dirección General de Información en Salud, el Centro de Rehabilitación Infantil Teletón BCS, el Hospital Ángeles Interlomas, el IMSS, IMSS-Bienestar de Guerrero y Jalisco, el INEGI, el ISEM, el ISSSTE, Nacional Financiera, las secretarías de Salud de la Ciudad de México y de Nuevo León, la Subsecretaría de Atención a las Personas con Discapacidad de Guanajuato y el INCMNSZ.

El **CEMECE**, creado en 1985, es un órgano de la **Secretaría de Salud** que depende de la Dirección General de Información en Salud. **Su labor principal consiste en ordenar y clasificar las enfermedades y los problemas de salud en el país**, de acuerdo con las familias derivadas de la Clasificación Estadística Internacional de Enfermedades y Problemas Relacionados con la Salud.

Su finalidad es contribuir a que las instituciones de salud cuenten con registros médicos claros y precisos sobre las causas de morbilidad atendidas. Asimismo, es centro colaborador de la Organización Panamericana de la Salud (OPS) y de la Organización Mundial de la Salud (OMS).

En el CEMECE, el **Departamento de Estadística y Archivos Institucionales del INCMNSZ** representa a los Institutos Nacionales de Salud y, a través de la **Mtra. Susana Santos**, brinda capacitación y asesoramiento a instructores y codificadores de instituciones públicas y privadas que integran el Sistema Nacional de Salud, con el propósito de **unificar los criterios para el uso y la aplicación de la familia de clasificaciones internacionales.**



Ética y Congruencia

Enseñar con el ejemplo

Segunda y última parte

Dr. Alberto Ávila Funes / Director de Enseñanza

En la edición pasada, compartí una reflexión sobre la formación del personal de salud y señalé que 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.

Una trayectoria puede ser brillante, pero si no está sustentada en la integridad, corre el riesgo de perder su valor. Ningún logro profesional justifica la falta de respeto, la deslealtad, la simulación o una conducta contraria a los valores que decimos defender. **En el ámbito de la salud**, donde convivimos con el dolor, la vulnerabilidad, la esperanza y la vida, la **congruencia constituye una obligación ética**.

El personal de salud en formación observa más de lo que imaginamos. Aprende de nuestras clases, pero también de la manera en que saludamos, corregimos, respondemos ante la presión, tratamos a quienes tienen menos poder, reconocemos nuestros errores y defendemos lo correcto, incluso cuando nadie nos observa. Esa es, probablemente, la enseñanza más duradera.

El mejor legado de una persona dedicada a la salud no será únicamente una publicación, un cargo, un premio o una distinción. Será haber contribuido a formar generaciones capaces de ejercer con conocimiento y humanidad; con ambición académica, pero sin soberbia; con pensamiento crítico, pero sin cinismo; con liderazgo, pero sin abuso; con firmeza, pero siempre con respeto.

Enseñar con el ejemplo exige humildad. Implica recordar que **nadie está por encima de los principios institucionales ni de la dignidad de las personas**. La grandeza profesional no se proclama: se demuestra todos los días.

A quienes hoy se forman en el Instituto, el mensaje es claro: **aspiquen a la excelencia, pero no renuncien a la integridad**. Busquen el conocimiento y cultiven la empatía. Trabajen con rigor y traten siempre a los demás con respeto. Sean críticos, pero justos; ambiciosos, pero humildes. Porque **la mejor manera de enseñar y, al mismo tiempo, de servir es vivir de acuerdo con aquello que esperamos transmitir**.



EL INSTITUTO NACIONAL DE CIENCIAS MÉDICAS Y NUTRICIÓN
SALVADOR ZUBIRÁN

INVITA A LA
CONFERENCIA MAGISTRAL
**“México ante una nueva era:
desafíos y perspectivas para la salud”**

IMPARTIDA POR



Lic. Carlos Slim Domit
Empresario

Miércoles 9 de **SEPTIEMBRE 2026**
11 horas

Auditorio Principal INCMNSZ
Entrada libre



Salud
Secretaría de Salud



80

**ANIVERSARIO
1946-2026****INSTITUTO NACIONAL DE
CIENCIAS MÉDICAS
Y NUTRICIÓN
SALVADOR ZUBIRÁN**

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

Exposición

PILAR ESPÍNOLA

“Somos naturaleza: aves, memoria y vida”



JAVIER ANZURES
“La casa”



Del 09 al 24 de septiembre de 2026

Vestíbulo del auditorio principal,
INCMNSZ



Salud
Secretaría de Salud



**INSTITUTO NACIONAL DE
CIENCIAS MÉDICAS
Y NUTRICIÓN
SALVADOR ZUBIRÁN**

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

Agenda 80 Aniversario

Fuga, abandono, expulsión y exclusión

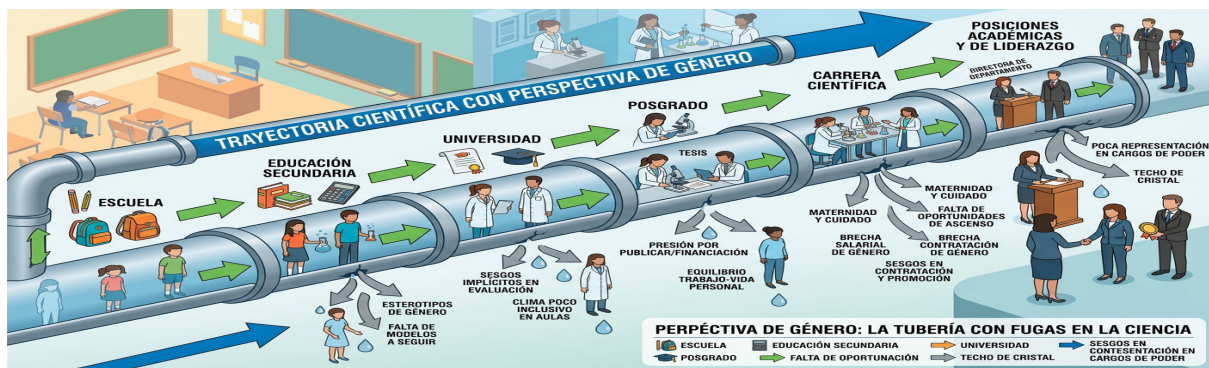
Mujeres en STEM: no basta con abrir la puerta, se necesita rediseñar el edificio

Primera de dos partes

Andrea Hernández García / Integrante del CEG

Durante años, gran parte de la conversación sobre la brecha de género en ciencia, tecnología, ingeniería y matemáticas (STEM) se ha concentrado en **cómo lograr que más niñas y mujeres entren**. La pregunta sigue siendo necesaria, pero quizá ya no sea suficiente. **¿Qué pasa con las mujeres después de entrar?, ¿Cuántas llegan a puestos de dirección y toma de decisiones?**

Para explicar este fenómeno surgió una metáfora particularmente útil: *"leaky pipeline"* o **"tubería con fugas"**. El término tiene su origen en el trabajo de Sue Berryman, quien en 1983 utilizó la metáfora de una *"educational pipeline"* para estudiar la representación de las mujeres a lo largo de las trayectorias educativas en ciencia y matemáticas. La lógica consiste en visualizar la trayectoria científica como una tubería, que comienza con mujeres interesadas en las áreas STEM, pero va perdiendo talento femenino en distintos puntos de la trayectoria educativa y profesional.



En su informe de 2025 sobre las diferencias de género en la educación y las carreras STEM en América Latina y el Caribe, la OCDE señala que la subrepresentación femenina suele explicarse mediante esta metáfora, debido a que las mujeres pueden abandonar la trayectoria en diferentes momentos. **Estas diferencias no pueden atribuirse simplemente a una menor capacidad de las mujeres para las ciencias.** El problema es mucho más complejo y la tubería puede comenzar a tener fugas incluso antes de que una mujer haya ingresado formalmente a ella.

La representación femenina disminuye conforme se asciende en las estructuras de liderazgo y toma de decisiones. Cuando una mujer abandona una trayectoria científica antes de llegar a una posición de liderazgo, **no solamente perdemos a una científica**, también podemos estar perdiendo una experiencia y una perspectiva que nunca llegarán a la mesa donde se diseñan las reglas.

Por ello, el diagnóstico Mujeres en STEM: Panorama de México 2026, elaborado por el IMCO y Movimiento STEM+, muestra que ampliar la presencia de las mujeres en estos campos continúa siendo un reto y plantea explícitamente la necesidad de involucrar a instituciones educativas, empresas, autoridades y personas tomadoras de decisiones.

“Atención segura durante toda la vida”

Día Mundial de la Seguridad del paciente 2026: Atención segura durante toda la vida

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

Cada 17 de septiembre se conmemora el **Día Mundial de la Seguridad del Paciente**, una iniciativa establecida por la Organización Mundial de la Salud (OMS). Este año 2026, la campaña se centra en un reto de gran relevancia para los sistemas de salud: la **seguridad de la atención de las personas que viven con enfermedades no transmisibles (ENT)**, bajo el lema “¡Atención segura durante toda la vida!”.

Las enfermedades cardiovasculares, el cáncer, la diabetes y las enfermedades respiratorias crónicas afectan a millones de personas y, debido a su evolución prolongada, requieren atención continua y múltiples interacciones con los servicios de salud. Esta exposición constante incrementa las oportunidades en las que pueden presentarse riesgos y daños evitables.

Hablar de **seguridad del paciente** no significa únicamente evitar errores dentro de un hospital. **Significa construir sistemas de atención seguros, coordinados e integrados, capaces de acompañar al paciente durante todo su proceso de atención.** Una premisa fundamental de la campaña 2026 es reconocer que las **personas que viven con enfermedades no transmisibles deben ser participantes activos de su propia seguridad.**

Escuchar al paciente, favorecer su terminología en salud, promover que conozca su diagnóstico y tratamiento y facilitar que pregunte, comunique cambios en su estado de salud y

participe en las decisiones son acciones que contribuyen a disminuir riesgos. La seguridad del paciente es, por tanto, una responsabilidad compartida entre pacientes, familias, profesionales de la salud, instituciones y autoridades.

El Día Mundial de la Seguridad del Paciente 2026 nos recuerda que la calidad y la seguridad no son actividades aisladas ni responsabilidades exclusivas de un área. **Son principios que deben incorporarse a cada proceso y a cada interacción con el paciente.** Lograr una atención segura durante toda la vida requiere sistemas de salud sólidos, profesionales comprometidos y pacientes informados y participativos.

Este próximo 17 de septiembre, el llamado es claro: **prevenir el daño, aprender de los errores y trabajar juntos para que cada persona reciba una atención segura, digna y de calidad, en todo momento y durante toda su vida.** Porque la seguridad del paciente no comienza ni termina en un hospital; comienza con cada acción que realizamos para proteger a quien confía en nosotros su salud.



COMUNIDAD INCMNSZ



Palmira de la Garza y Arce

Coordinación de Arte y Cultura

Departamento de Comunicación y Vinculación

1969-1973

Contadora Pública, Facultad de Contaduría y Administración, Universidad Nacional Autónoma de México (UNAM), CDMX

1974

Diplomado en Recursos Humanos, Universidad Iberoamericana (UIA), CDMX

1996-2000

Procuradora de Fondos, Comité del Voluntariado del INCMNSZ, Dirección General

2000-2012

Responsable del resguardo y curaduría de la colección de obra plástica del Instituto, así como de la gestión para la incorporación de nuevas obras mediante donación permanente. Organización de exposiciones y Sesiones Culturales mensuales, en colaboración con la Coordinación de Música y de Ópera del INBAL; del Taller de Iniciación a las Artes Plásticas (TIAP); y del Concurso Anual de Pintura, Dibujo y Fotografía

2012-

Coordinadora de Arte y Cultura, Departamento de Comunicación y Vinculación

2025

Conferencia en IMSS-Bienestar: *El impacto del arte en el ámbito hospitalario: Modelo INCMNSZ*

Con cantantes solistas de ópera y concertistas INBAL

Sesión dedicada a Amigos del Instituto

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

El pasado jueves 27 de agosto, la Sesión Cultural estuvo dedicada a los "Amigos del Instituto": líderes de la industria farmacéutica, empresas de servicios de seguridad y limpieza externos, así como a asesores en diseño y arquitectura que brindan apoyo a la institución.

La Gala de Ópera de Concertistas de Bellas Artes, cautivó al público que llenó el Auditorio Principal.

El Dr. José Sifuentes Osornio, Director General del INCMNSZ, agradeció tanto a los Amigos del Instituto como al Instituto Nacional de Bellas Artes y Literatura por el valioso apoyo que dan a la Institución.



CONCIERTO DEDICADO A AMIGOS DEL INSTITUTO



Eugenia Garza
Soprano



María Luisa Tamez
Mezzosoprano



Luis María Bilbao
Tenor



Arturo Barrera
Barítono



Héctor Cruz*
Piano

CANTANTES SOLISTAS DE ÓPERA DE BELLAS ARTES

Música INBAL

*CONCERTISTA DE BELLAS ARTES

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



Una reflexión desde la práctica de enfermería

Adherencia al tratamiento en hemodiálisis

L.E.E. Xóchitl Alejandra Fuentes de Herrera/Adscrita a Hemodiálisis Ambulatoria UPA

La **Enfermedad Renal Crónica (ERC)** es un importante problema de salud pública por su alta prevalencia y las complicaciones asociadas a la hemodiálisis. El éxito del tratamiento no depende solo de la atención especializada, sino también de la adherencia del paciente a las indicaciones terapéuticas. Su incumplimiento aumenta el riesgo de complicaciones metabólicas y cardiovasculares, hospitalizaciones, deterioro de la calidad de vida y mortalidad.

La **adherencia al tratamiento en hemodiálisis** comprende cuatro componentes esenciales: la asistencia puntual a las sesiones, el cumplimiento del tratamiento farmacológico, la restricción de líquidos y el seguimiento de la dieta prescrita. Sin embargo, estos aspectos pueden verse afectados por múltiples factores, entre ellos el escaso conocimiento de la enfermedad, un bajo nivel de alfabetización en salud, la presencia de comorbilidades, el estado emocional y la limitada red de apoyo familiar. Por ello, atribuir la falta de adherencia únicamente a la responsabilidad del paciente resulta una visión acotada que dificulta la implementación de estrategias efectivas.

El reto consiste en identificar oportunamente los factores que afectan la adherencia terapéutica y diseñar intervenciones individualizadas.

Las ausencias a hemodiálisis y el incumplimiento de las restricciones dietéticas e hídricas comprometen la eficacia del tratamiento y aumentan el riesgo de complicaciones prevenibles.

El personal de enfermería desempeña un papel fundamental al mantener un contacto cercano y continuo con las

personas en hemodiálisis. Esto permite identificar barreras para la adherencia, fortalecer la educación para el autocuidado y brindar un acompañamiento integral al paciente y su familia. Asimismo, es necesario impulsar investigaciones que permitan desarrollar intervenciones de enfermería basadas en evidencia y acordes con las necesidades de cada persona.

Los invitamos a reflexionar sobre los factores que influyen en la adherencia al tratamiento. En nuestro Instituto, brindar un cuidado de calidad con sentido humano implica fortalecer una atención empática, individualizada y centrada en la persona, que contribuya a mejorar la calidad de vida de nuestros pacientes.



L.E.E. Xóchitl Alejandra Fuentes de Herrera

Accionar para detectar

Cáncer de cuello uterino: letal, pero 100% prevenible y curable si se detecta a tiempo

Lcda. Liliana Morán Rodríguez / Departamento de Comunicación y Vinculación

El cáncer de cuello uterino se mantiene como uno de los principales problemas de salud pública que afectan a las mujeres en México. Al ubicarse como la **segunda causa de muerte por neoplasias en la población femenina, esta enfermedad cobra la vida de más de 4,000 mujeres mayores de 25 años cada año.**

Sin embargo, se trata de una neoplasia prevenible y altamente curable cuando se detecta de manera oportuna.

El cáncer cervicouterino se caracteriza por el crecimiento, desarrollo y multiplicación desordenada de células en el cuello del útero, lo que puede dar lugar a la formación de tumores malignos. Su origen está estrechamente asociado con la infección por el Virus del Papiloma Humano (VPH).

No obstante, tener una infección por VPH no equivale a padecer cáncer. Aunque la persistencia del virus constituye un factor necesario para el desarrollo de esta neoplasia, por sí sola no es suficiente para que se presente la enfermedad.

Factores de riesgo y vulnerabilidad

Existen diversos factores biológicos, conductuales y socioeconómicos que pueden incrementar el riesgo de desarrollar este padecimiento:

- **Rango de edad:** pertenecer al grupo de mujeres de 25 a 64 años.
- **Inicio de la vida sexual:** haber iniciado relaciones sexuales antes de

los 18 años o tener antecedentes de múltiples parejas sexuales, ya sea de la mujer o de su pareja.

- **Infecciones previas:** contar con antecedentes de infecciones de transmisión sexual o infección cervicovaginal por VPH.
- **Inmunosupresión y estilo de vida:** vivir con VIH, mantener un consumo activo de tabaco, así como presentar desnutrición o deficiencias vitamínicas.
- **Falta de tamizaje:** no haberse realizado previamente un estudio citológico (Papanicolaou).

¿Cómo prevenirlo?

- Vacunar contra VPH, a partir de los 11 años de edad
- Uso del condón en cada relación sexual
- Realizar detecciones con pruebas como Papanicolaou, Colposcopia y PCR para estos virus

Fuente: <https://www.gob.mx/salud/cnegssr/acciones-y-programas/semana-de-sensibilizacion-del-cancer-de-cuello-uterino>



#DíaNaranja

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



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



INSTITUTO NACIONAL DE
CIENCIAS MÉDICAS
Y NUTRICIÓN
SALVADOR ZUBIRÁN

¿ERES RESIDENTE DEL INCMNSZ?

Tu experiencia puede ayudar a responder una pregunta sobre la responsabilidad social en la formación y práctica médica:

¿EXISTE RELACIÓN ENTRE EL BURNOUT Y EL COMPORTAMIENTO MÉDICO SOCIALMENTE RESPONSABLE?



ESCANEA EL QR
Y CONTESTA
LA ENCUESTA

Toma
5 minutos
responderla



Tu participación es totalmente



ANÓNIMA



VOLUNTARIA



Dirigido a residentes de todas las especialidades, subespecialidades y cursos de alta especialidad del INCMNSZ



Protocolo aprobado por el
Comité de Ética e Investigación
Registro RHD-6202-26-27-1

Médico titular

Dr. Rodrigo
Figueroa Méndez



Contacto

Departamento de Reacción
Hospitalaria para Desastres
Ext. 1910 Tel: 55 5487 0900



Salud
Secretaría de Salud



ANIVERSARIO
1946-2026

Fotogalería

Actividades del mes de agosto



Fotógrafa Lourdes Almeida en la Conferencia Magistral del mes "Retrato de Familia, la nación mexicana"



Asistentes a la Conferencia Magistral del mes



Maestro Guillermo Cevallos recibe reconocimiento



Exposición Guillermo Cevallos: *Los sueños y la fantasía*



Concertistas del INBAL en la Sesión Cultural



Cantantes solistas de ópera de Bellas Artes



La Camiseta

Órgano Oficial de Comunicación Interna

INSTITUTO NACIONAL DE CIENCIAS MÉDICAS Y NUTRICIÓN SALVADOR ZUBIRÁN

Feliz Cumpleaños Primera quincena de septiembre

1

Paz Olvera Daniela
Ortega Mora Eduardo
Munguía Saldaña Alessandra Leonora
Najera Hervis Gil Israel
Peralta López Angelica
Del Valle Martínez Sandra
Laguna Martínez Remedios
González Gutiérrez Gustavo
López Cervantes Martha Alicia
Medina Martínez Antonio
Rojas Flores Hilda
López Castillo Ingrid Priscila
Herrera Belmont Eduardo
Arias Vargas Ilse Yesenia
Velázquez Alvarado Alejandro
Arenas Gutiérrez Erick Shaid
Olivares Ríos Josselyn Anai
Becerril Jiménez Jacobo

2

Valdez López Martín
Retana Gervacio Gustavo Adolfo
Pérez Amaya Ariel
Conde Prado Martha
Rodríguez Badillo Laura
Pérez Colin Esteban Eduardo
Pascual Ramos Virginia
Morales Cerdán José Carlos
López Delgado Damian
Merodio Anguiano Rosa Virginia
Morales Juárez Liliana

3

Diener Cabieses Pablo
Ibarra Trujillo Andrea
Cervantes Sánchez Axel
Vázquez García Ana Lilia
Juárez Dimas Roberto
Pérez Vázquez Rodrigo
Guaracha Basañez Guillermo Arturo
Alvarez Gutiérrez Hillary
Hernández Rosas Ana Gabriela
Mares Blanco Yatziri Areli
Montes Garfias Jesus Zaint

4

Cosío Barroso Izchel Adriana
Ruiz López Julia
Martínez Vélez Rafael Salvador
Zuniga Arriaga Claudia Rosalia
Rodríguez Ortega Rosalia
Lira Reyes Ana Rosalia
Montoya Loza Fabian Moises
Torres Vega Miguel Ángel
Ruiz Estrada Andrés Christian
Rivera Cruz Zurisadai
Villa Santillan Ilse Elizabeth

5

Beas González Oscar
Crabtree Ramírez Brenda Eloisa
Villegas Cruz Edith Jeanette
Hernández Hernández Darinel
Colmenares Vasquez Ariadna Marcela

5

Salazar Salazar Elizabeth Alejandra
Rodríguez Rodríguez Susana
Jiménez Cortes Fernando
García García Martiniano

6

Castañeda Bueno María
Giles Lizardi Roberto
González González Tlanezi
Guzmán Reyes Perla Silvia
Solano Ibañez Héctor Miguel
García Pérez Jayro
Hernández Lará María de los Ángeles
Ayendaño García María Isabel
Sánchez Orozco Dania Desiree
Tapia Romero Gabriela Mishelle
Alvarado Bolaños Susana

7

Segundo Alvarado Cristina
Arroyo Martínez Nicolás
Galindo Gómez Carlos
Hernández Reyes Omar Waldo
Carrillo García Julio Cesar
Martínez Santana Norma Angelica

8

Camacho Del Valle Laura
Ruiz Cortes Liliana
Alberdo Martínez María Teresa
Valdez Reyes Luis Martín
Mata Mares Dianela Lilet

9

Sánchez Díaz Susana
Martínez Roque Ana Laura
Contreras Escamilla Mariela Guadalupe
Franco Ramos Araceli
Orea Mercado Lizet
Díaz De Jeronimo Miguel Ángel
Ayendaño Peza Héctor Manuel
Sánchez Ganem Diana Laura

10

Andrade Hernández Josué Ulises
Ibarra Chairez Jorge Octavio
López Mosqueda Luis Gerardo
Rincón Pedrero Rodolfo
Capulitla Rodríguez Emma
Dávila Maldonado Ericka
Salgado Herrera Eduardo
Tlaxalo Albino Cristian Ismael
Quijano Cabrera Brenda Marlen
Rosas Ruiz Sonia

11

Mendieta Rebollo Fernanda Amellally
Sánchez Galicia Guadalupe
Sánchez Galicia Margarita
Galván Chávez Blas
Melendez Fuentes Raúl
Martínez Castillo Araceli
Silva Becerril Gabriela

11

Huerta García María Teresa
Reyes Romero Rocío
Pérez Medel Patricia
Sánchez Medina María Guadalupe
Colin Lozada Elizabeth
Bojorquez Flores Pamela Katherine
Velasco Miguel Karen
Palomino González Gustavo de Jesús
Nieto Meza Brandon
Vázquez Vidales Cynthia Andrea
Gaytán Sierra Miguel Ángel
Gómez Torres David Omar

12

Vergara Vázquez Verónica
Illescas Zarate Daniel
Sánchez Hernández Beatriz Eugenia
Arroyo Lucas Silvino
Cahuich Romano Gladys Berenice
Mendoza Alvarado Jazmin
Rodríguez Callejas Juan de Dios

13

Carrillo Vázquez Daniel Alberto
Tovar Palacio Armando Roberto
Vázquez Juárez Alicia
Aguilar Godínez Silvia
Alonso Ramos Amada
Cruz Sánchez Apolonio
Cantu Brito Carlos Gerardo
Ruiz Soto Maricela
Morales Zuniga Carmen
Reyes Reyes María de Lourdes
Ríoja Guerrero Euridice
Arambula Jiménez Estephania
López Soto Celia Rubi

14

González Albores Samuel Eduardo
Torres Landa Martha Patricia
Avila Curiel Abelardo Cesar
Ibarra Sánchez María de Jesús
García Padilla Carlos Edmundo
Troncoso Maldonado Ana Lilia
Candanedo González Fernando Aureliano
Flores Moreno Lisset
Valencia López Tania Denisse
Alfaro López Luis Alberto
Mendoza Padilla Alexis Miguel
Acevedo Canela Luis Alejandro
Medina Ornelas Sevastian Salvador

15

Alanis Vega Audelia
Juárez Luis Roberto
Mendoza Flores María Elsa
Sánchez Hernández Edgar Gerardo
Parra Jiménez Claudia Adriana
Ortiz García Griselda
Barrientos Priego Al Lan Hitandhui
Ríos Magallanes Adriana Denise
Mora Mundo Brenda 15/09/1991
Carrasco González José de Jesús
Mendoza Gomez Magdareli

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 CAMIONETA BMW 2020.

SUV X2 18i Executive. Automática, color blanco, interiores en piel. Turbo. Cinco puertas, para cinco pasajeros. Todo pagado hasta 2025. Cámara de reversa, pantalla touch. Facilidades de pago \$450,000.00 Informes al 5521414074.

RENTO CASA.

Cerca de Médica Sur, en condominio horizontal de cuatro casas. Tres recámaras, dos y medio baños, amplia estancia y cocina, antecomedor, terraza y dos lugares de estacionamiento. Informes con Verónica al 5527733173.

RENTO HABITACIÓN.

En la Alcaldía de Tlalpan, detrás del Colegio Militar. Para una persona o un matrimonio (sin niños), cuenta con baño propio y un pequeño patio. Informes con Arturo al 5537555309.

RENTO HABITACIONES.

Cerca del INCMNSZ, frente a Metrobús el Caminero. Incluye wifi, limpieza, seguridad 24 hrs. Informes con Edith al WhatsApp 5546122988 whats.

VENDO DEPARTAMENTO.

En Villa Tlalpan 165m², cocina integral con alacena y desayunador, sala, comedor, recibidor con clóset, 2 recámaras con clóset de pared a pared (la principal tiene baño con tina), estudio, un baño completo, cuarto y patio de servicio (con baño completo). Estacionamiento para dos autos, gas natural. Informes con Gloria al 5514743060.

VENDO DEPARTAMENTO.

En Ventanas Coyoacán. Cerca zona de hospitales, Alcaldía Tlalpan. 118 mts. mas 35 mts. de terraza privada, planta baja, 3 recámaras, (dos de ellas con vestidor y baño completo), 3 baños completos, sala, comedor, cocina integral equipada, estudio, dos lugares para estacionamiento (techado), bodega, patio de servicio, vigilancia 24 horas, piscina, gimnasio, biblioteca, ludoteca, internet, salón de usos múltiples. Se aceptan créditos bancarios. Precio \$7 millones. Informes al 5521414074.

VENDO DEPARTAMENTO.

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

VENDO DEPARTAMENTO.

114mts², 3 recámaras, 2 1/2 baños, elevador, lavandería, cajones de estacionamiento, áreas verdes, vigilancia. Ubicado en Tepepan, Alcaldía Tlalpan. Informes con Gabriela al 5621935556.

RENTO MINILOFT.

Estancia por día, semana o mes. Cerca zona de Hospitales, Alcaldía Tlalpan. Alojamiento privado, seguro, limpio y tranquilo, para médicos residentes, pasantes o pacientes. Cuenta con cama matrimonial, baño completo, cocina equipada, WiFi, ventiladores, cámara de seguridad exterior. Informes al 5617991318 (whatsapp).

RENTO DEPARTAMENTO.

Fuentes Brotantes, 2 recámaras, vestidor, cocina integral, refrigerador, horno eléctrico y centro de lavado. Un lugar estacionamiento \$8400. Informes con Margarita al 5513911562.

VENDO CELULAR HONOR X8a.

Nuevo, empaquetado. ROM:128 GB, RAM: 8 GB, DUAL SIM, CÁMARA 100 MEGAPIXELES. Procesador MediaTek Helio G 88. \$3,500. Informes con Liliana Morán al WhatsApp: 5522571867 ext. 4162.

VENDO CELULAR HUAWEI P30 Pro.

Amoled 6.47 pulgadas, RAM 8GB, 128 GB almacenamiento, cámara Leica 40 mpx. Precio, \$3,300 a tratar. Informes con Jorge, mensaje por whatsapp al 5513631019.

VENDO DOS LLANTAS NUEVAS.

Rin 185/65R14 marca Sonny \$2000 pesos por las dos. Informes al 5511380210.

VENDO EDREDÓN DE PLUMA DE GANSO Y SÁBANAS DE FRANELA.

El edredón tiene funda y las sábanas son 100% de algodón. Informes al 5591026942 o al 5632885034.

VENDO MOTOCICLETA VENTO 2025.

Screamer Sportivo 300. Se vende con colín, sin caja, seis meses de uso, un solo dueño, sin caídas, en muy buen estado. Informes con Juan Carlos; al 5536683510 o al 5642229941.

VENDO CAMA DE HOSPITAL.

Seminueva de tres posiciones, dos eléctricas y una manual con panel rígido y barandales desmontables, incluye colchón, \$15,000.00, tiempo de uso tres semanas. Informes con Gerardo a la ext. 2946 o celular 552128 0806.

VENDO RELOJ.

Bulova Marine Star modelo 988301. Informes con Montserrat al 5513717643.

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

SUEÑO
ADECUADO



¿Sabías que dormir bien
favorece la **recuperación**
del cuerpo?



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

Departamento de Comunicación y Vinculación

Lcda. Carmen Amescua Villela

Responsable Editorial

Lcda. Liliana Morán Rodríguez

Diseño editorial, armado, retoque digital y fotografía

Karina Salas Mercado

Lcdo. Jorge Velázquez Hernández

Revisión

Lcda. 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
<https://www.incmnsz.mx/camiseta/2026>



Salud
Secretaría de Salud



INSTITUTO NACIONAL DE
CIENCIAS MÉDICAS
Y NUTRICIÓN
SALVADOR ZUBIRÁN