



ANIVERSARIO
1946-2026



INSTITUTO NACIONAL DE
CIENCIAS MÉDICAS
Y NUTRICIÓN
SALVADOR ZUBIRÁN

La Camiseta

Órgano Oficial de Comunicación Interna

Año XXXII

No. 17

15 de septiembre 2026

“Desafíos y perspectivas para la salud” Lic. Carlos Slim Domit Conferencia Magistral

Día Nacional de la Persona Mayor



“Desafíos y perspectivas para la salud” Lic. Carlos Slim Domit
Conferencia Magistral



La Camiseta

Órgano Oficial de Comunicación Interna

No. 783

15 septiembre 2026

CONTENIDO

EDITORIAL	1	HABLEMOS DE ENFERMERÍA	16
PARA CONOCERNOS	2	• La continuidad del cuidado: un compromiso que trasciende	
• "México ante una nueva era: desafíos y perspectivas para la salud"		EDUCACIÓN PARA LA SALUD	17
SER INCMNSZ	4	• 5 porciones al día de frutas y verduras	
• 10 hábitos efectivos para la salud de la persona mayor		COMITÉ DE ÉTICA	18
ENTÉRATE	8	• Denunciar fortalece la integridad pública	
• El INCMNSZ encabeza el 1er <i>Workshop</i> sobre el diagnóstico y tratamiento del Alzheimer		TU SALUD	19
NUTRICIÓN INCMNSZ	10	• Restaurar la movilidad en las personas adultas mayores	
• Ciclosporiasis: medidas para prevenir la infección por medio del manejo higiénico de los alimentos		NUEVA TORRE INCMNSZ	20
ADMINISTRACIÓN	12	• ¡Logremos juntos!	
• La organización de los archivos institucionales		COMUNICACIÓN	21
VOLUNTARIADO	13	• El INCMNSZ y la UNAM celebran el Simposio de Genómicas sobre salud y envejecimiento	
• Venta por 80 Aniversario		NUESTRO ENTORNO	22
VIDA INSTITUCIONAL	14	• Estar preparados es responsabilidad de todos	
• José Luis Cruztitla Carrillo		LA CULTURA DEL BIEN COMER	23
ARTE Y CULTURA	15	• Pera • Ensalada con pera	
• Pilar Espíndola <i>Somos naturaleza: aves, memoria y vida</i>; y de Javier Anzures: <i>La casa</i>		PROGRAMA VIDA SALUDABLE	24
		• Programa Vida Saludable y Sostenible	

En el marco del **80 Aniversario del INCMNSZ**, la Conferencia Magistral **“México ante una nueva era: desafíos y perspectivas para la salud”**, impartida por el empresario **Carlos Slim Domit**, presentó una visión en la que la conectividad y la Inteligencia Artificial se perfilan como aliadas indispensables de la medicina moderna, así como el valor del trabajo conjunto demostrado durante la pandemia de COVID-19.

La **transformación digital de la salud en México** continúa vinculada a los avances en la democratización de la **telemedicina**; sin embargo, resulta fundamental garantizar que la **innovación tecnológica esté al servicio de toda la población, con responsabilidad social y sentido humano**.

En el **Día Nacional de la Persona Mayor** el **Servicio de Geriátrica**, en estrecha coordinación con la **Subdirección de Enfermería**, realizó el evento **“10 hábitos efectivos para la salud de la persona mayor”**, una jornada interactiva con estaciones informativas sobre movilidad, prevención de caídas, bienestar emocional y hábitos en el hogar. Esta estrategia buscó fortalecer la interacción entre paciente y cuidador, así como fomentar la prevención activa como un pilar para preservar la autonomía en la vejez. La información en **Ser INCMNSZ**.

Frente al acelerado cambio demográfico y al progresivo envejecimiento de la población mexicana, el INCMNSZ convocó a su **1er Workshop sobre Alzheimer**, que reunió a especialistas para abordar temas que abarcaron desde la detección temprana hasta las terapias de última generación para el tratamiento de las enfermedades neurodegenerativas que, actualmente, afectan a más de 1.3 millones de personas en el país. Te contamos más en **Entérate**.

La implementación de programas como **Vivifrail en la práctica geriátrica** demuestra la importancia de una intervención oportuna, mediante el ejercicio terapéutico personalizado, para preservar la autonomía durante la vejez. Al brindar a pacientes y cuidadores herramientas prácticas para **fortalecer la masa y la fuerza muscular** desde el hogar. De esta forma, se contribuye a prevenir o atender la sarcopenia y a conservar capacidades esenciales para realizar las actividades de la vida diaria. Las recomendaciones en **Tu Salud**.

Fuimos sede del Simposio **“Genómicas: Desde la infancia hasta la vejez”**, organizado conjuntamente por el **INCMNSZ** y la **UNAM**. Dicho evento congregó a especialistas e investigadores en los campos de la genética y la medicina preventiva, con un enfoque adaptado a la realidad epidemiológica de México. La información en **Comunicación**.

Innovación, conectividad y salud

“México ante una nueva era: desafíos y perspectivas para la salud”

Lic. Carlos Slim Domit

Lcda. Liliana Morán Rodríguez /Departamento de Comunicación y Vinculación

En el marco de la celebración del **80 Aniversario del INCMNSZ**, el empresario **Lic. Carlos Slim Domit** impartió, el pasado 9 de septiembre, la Conferencia Magistral **“México ante una nueva era: desafíos y perspectivas para la salud”**. El evento se llevó a cabo en el Auditorio Principal y fue transmitido a través del canal institucional de YouTube.

Al inicio del encuentro, el Director General, **Dr. José Sifuentes Osornio**, dio la bienvenida al Lcdo. Slim Domit, a quien describió como un “invitado de lujo” y un “gran amigo de esta institución”. Destacó su trayectoria en el ámbito de las telecomunicaciones y la infraestructura al frente de Grupo Carso, así como su **firme impulso a la innovación, la Inteligencia Artificial y la inclusión social mediante la formación, la educación y el servicio al país.**

Asimismo, el Dr. Sifuentes subrayó el **valioso compromiso y apoyo continuo que Slim Domit ha brindado al sector salud y al propio Instituto.** Resaltó su participación en el patronato de instituciones de salud y en proyectos conjuntos de gran impacto, como los desarrollados durante la Pandemia de COVID-19. En este sentido, señaló que su presencia permitía conocer una visión contemporánea que conjuga el talento empresarial, la innovación tecnológica y la responsabilidad social.



Lic. Carlos Slim Domit impartió, la Conferencia Magistral “México ante una nueva era: desafíos y perspectivas para la salud”

Durante su intervención, **Slim Domit** analizó la evolución histórica de la sociedad, desde las eras agrícola e industrial hasta la actual era digital. Subrayó que **esta nueva etapa**, más que conceptualizarse como una cuarta revolución industrial, debe entenderse como una era **profunda, disruptiva e incluyente, impulsada por la conectividad y el desarrollo tecnológico exponencial**.

El ponente enfatizó que la tecnología y la conectividad están transformando los distintos sectores y redefiniendo el mapa de prioridades globales. En el ámbito de la salud, explicó la importancia de **migrar de un modelo correctivo hacia uno centrado en la medicina preventiva**, con seguimiento a lo largo de la vida y el aprovechamiento integral de la telemedicina como herramienta para ampliar y democratizar el acceso a la atención médica.

También abordó el papel crucial de las tecnologías emergentes y las telecomunicaciones, entre ellas la **evolución hacia las redes 5G y la implementación de la Inteligencia Artificial**, así como su potencial para transformar los servicios y responder a las nuevas necesidades de la sociedad.

En este contexto, recordó la relevancia de la tecnología y la colaboración ante situaciones de crisis. Destacó la resiliencia del sector de las telecomunicaciones durante la **Pandemia por COVID-19**, cuando las redes soportaron un incremento abrupto del 80 % en la demanda de datos. En el sector salud, resaltó como ejemplo el trabajo interinstitucional que hizo posible la construcción de la **Unidad Temporal COVID-19** en tan solo 14 días, proyecto en el que destacó la **colaboración con el INCMNSZ**.

La Unidad Temporal COVID-19 operó durante más de 13 meses y contó con la participación de más de 3 mil especialistas. Durante este periodo, atendió a más de 9 mil pacientes, dispuso de más de 854 camas de hospitalización y 64 camas de terapia intensiva, con una inversión superior a 1,104 millones de pesos.

En cuanto a las **iniciativas sociales y educativas**, presentó avances de plataformas como *Aprende* y *ClikiSalud*, de la **Fundación Carlos Slim**, que ofrecen acceso gratuito a contenidos educativos, capacitación en oficios e información sobre salud preventiva.

Al finalizar su presentación, se abrió una sesión de preguntas con las personas asistentes, en la que se abordaron temas como la **implementación del expediente clínico electrónico, la adopción de herramientas digitales por parte de las personas adultas mayores, los desafíos éticos frente a la superinteligencia artificial, así como la necesidad de consolidar censos nacionales de enfermedades crónicas e impulsar proyectos de telesalud**.

Al término del encuentro, el **Dr. José Sifuentes Osornio** expresó su agradecimiento al ponente por sus aportaciones y reflexiones sobre el futuro del sector salud en México. Como reconocimiento a su participación, le entregó una medalla conmemorativa y una réplica del emblemático *Árbol de la Vida*, del escultor Sebastian, símbolo distintivo de nuestra casa, el INCMNSZ.



Reconocimiento al Lic. Carlos Slim Domit, el Dr. José Sifuentes Osornio le hace entrega de una medalla conmemorativa y una réplica del emblemático *Árbol de la Vida*

Prevención y atención para envejecer con dignidad

10 hábitos efectivos para la salud de la persona mayor

Lcda. Liliana Morán Rodríguez / Departamento de Comunicación y Vinculación



Cada 28 de agosto se conmemora en México el **Día Nacional de la Persona Mayor** y, en el INCMNSZ, más que un homenaje, se ofrece un espacio de reflexión sobre las estrategias de salud necesarias para garantizar un envejecimiento digno, activo y funcional.

Este año, el **Servicio de Geriatria**, a cargo de la **Dra. Sara Gloria Aguilar Navarro**, en estrecha coordinación con la **Subdirección de Enfermería**, liderada por la **Lcda. Martha Huertas Jiménez**, con la participación de un equipo multidisciplinario, transformó los pasillos principales de acceso a la Unidad del Paciente Ambulatorio en un escenario dinámico de educación y prevención en salud, mediante el evento **"10 hábitos efectivos para la salud de la persona mayor"**.

A través de cuatro estaciones interactivas: **salud emocional, prevención de caídas, 10 hábitos en el hogar y recuperación funcional**, especialistas de la salud brindaron orientación a pacientes, familiares y cuidadores, con el propósito de promover la autonomía, prevenir la fragilidad y visibilizar la importancia del cuidado integral.

"Este año quisimos hacer una transición del ciclo de ponencias impartidas en el Auditorio del Instituto hacia un modelo de interceptación proactiva para tener contacto directo con las personas en los accesos de la consulta externa. Vamos a ver cuál funciona mejor para nuestros pacientes", explicó el **Dr. Juan Miguel Antonio García Lara**, profesor titular del curso de Geriatria y médico adscrito al Servicio.

También detalló el origen de esta iniciativa institucional: “Esta idea tiene ya más de 15 años. Siempre, en el marco del Día de la Persona Mayor, desde que estaba el Dr. José Alberto Ávila Funes como jefe del Servicio, se creó la campaña. Año con año publicamos material especializado; al principio eran libros impresos y ahora se han convertido en valiosos recursos digitales con 10 capítulos sobre temas generales de salud para que la persona lleve mejor esta etapa de su vida o envejezca mejor”.

- Recuperación funcional y el programa **Vivifrail**: ejercicio terapéutico temprano

En esta estación se abordaron la capacidad muscular, el movimiento y la independencia funcional. La **especialista en gericultura y rehabilitación Leticia Valdés**, del Servicio de Geriatría, presentó metodologías para la valoración de las Actividades de la Vida Diaria (AVD) y la implementación de programas estructurados de ejercicio terapéutico.

El Servicio difundió la metodología internacional **Vivifrail**, programa de promoción del ejercicio físico en personas mayores orientado a la prevención de la fragilidad y las caídas. A través de ruedas didácticas e infografías accesibles mediante códigos QR, las personas participantes aprendieron a identificar su nivel funcional y a realizar en casa esquemas seguros de ejercicio que combinan fuerza muscular, equilibrio, flexibilidad y resistencia cardiovascular.

- Prevención de caídas y preservación de la autonomía

En el módulo dedicado a la **Prevención de Caídas y Envejecimiento Saludable**, coordinado por la Subdirección de Enfermería, a través de la Unidad de Mejora Continua, la **Lcda. Nancy Cecilia Cortés Hernández**, adscrita a dicha Unidad, enfatizó el impacto que una caída puede tener en el curso clínico y en la autonomía funcional de las personas mayores.

“Diseñamos una dinámica interactiva donde las personas mayores descubren, a través del juego, los factores de riesgo precipitantes y predisponentes. **Las caídas representan la segunda causa de muerte a nivel mundial por traumatismos** no intencionados y las personas mayores son especialmente susceptibles a ellas, lo que puede mermar gravemente su autonomía e independencia funcional”.

Otra de las propuestas dirigidas a las personas asistentes se relacionó también con el ejercicio como pilar fundamental para preservar la capacidad física. “Mantener la fuerza muscular permite generar la respuesta motora rápida requerida para corregir el centro de gravedad ante un tropiezo accidental, evitando el impacto directo contra el suelo”.



Asistentes al evento “10 hábitos efectivos para la salud de la persona mayor”

- Bienestar emocional y prevención del síndrome de colapso del cuidador

La salud en la vejez no puede reducirse únicamente a parámetros biomecánicos u orgánicos. El aspecto afectivo y el entorno socioemocional que rodean al individuo desempeñan un papel determinante en su expectativa y calidad de vida, explicó la **Lcda. Mirna Barquera**, adscrita al Servicio de Geriátría y especialista en la conducción de grupos de apoyo para cuidadores primarios.

“Buscamos proporcionar información y herramientas mediante trípticos y asesoría personalizada para consolidar redes de apoyo reales”, señaló la Lcda. Barquera. “El objetivo principal es evitar que tanto la persona mayor como su cuidador queden atrapados en sentimientos de soledad profunda. La soledad no atendida puede derivar en depresión, un estado que inmoviliza emocional y físicamente a la persona”.

- Hábitos de vida en el hogar y guía práctica para el binomio paciente-cuidador

La transición del entorno asistencial al ámbito domiciliario representa, con frecuencia, un reto importante para mantener los avances logrados durante la atención hospitalaria.

“Cuando un paciente es dado de alta o se encuentra institucionalizado y regresa a casa, surge una enorme preocupación en la familia sobre qué cuidados debe recibir”, explicó el **Enf. Hermes Eduardo Rodríguez Arizpe**, integrante del Servicio de Geriátría.

“Nuestro stand se orientó precisamente a instruir al propio paciente y a su cuidador -incluso a cuidadores remunerados- sobre las consideraciones clave para optimizar su capacidad cognitiva y motora”, aseguró la **Mtra. Mayra Arce Domínguez**, también integrante del Servicio de Geriátría.



Asistentes al evento “10 hábitos efectivos para la salud de la persona mayor”



Dra. Sara Gloria Aguilar Navarro y asistente al evento “10 hábitos efectivos para la salud de la persona mayor”

Decálogo de hábitos efectivos para el cuidado domiciliario

- **Optimización nutricional e hidratación:** Asegurar un aporte hídrico diario adecuado y ajustar los horarios de acuerdo con las necesidades de cada persona.
- **Actividad física adaptada:** Realizar rutinas acordes con la capacidad funcional de la persona mayor.
- **Higiene del sueño:** Favorecer ciclos regulares de sueño y un descanso reparador.
- **Apego al tratamiento farmacológico:** Mantener un control adecuado de los horarios y las dosis de los medicamentos prescritos.
- **Actividades recreativas y lúdicas:** Favorecer la estimulación cognitiva continua y la participación en pasatiempos individuales o grupales.
- **Prevención activa del aislamiento:** Fomentar de manera permanente la interacción familiar, social y comunitaria.
- **Adecuación del entorno y prevención de caídas:** Procurar espacios seguros en el hogar mediante iluminación adecuada, apoyos y pisos secos y libres de obstáculos.
- **Acompañamiento y supervisión proporcional:** Brindar asistencia respetuosa, de acuerdo con las necesidades de la persona, sin limitar innecesariamente su autonomía.
- **Salud intestinal y urinaria:** Promover hábitos que favorezcan patrones regulares de eliminación fisiológica.
- **Monitoreo y continuidad de la atención médica:** Mantener revisiones geriátricas periódicas y dar seguimiento oportuno a los signos de alarma.

Frente al reto del envejecimiento

El INCMNSZ encabeza el 1er Workshop sobre el diagnóstico y tratamiento del Alzheimer

Lcda. Liliana Morán Rodríguez / Departamento de Comunicación y Vinculación

El pasado 4 de septiembre, en el Auditorio de Radiología del INCMNSZ, se llevó a cabo el **1er Workshop para el diagnóstico y tratamiento actual de la enfermedad de Alzheimer**. El encuentro académico reunió a especialistas e investigadores con el objetivo de actualizar la práctica clínica, unificar directrices de intervención y sensibilizar al personal médico sobre el impacto social e institucional de las enfermedades neurodegenerativas.

La jornada se realizó en el marco de las actividades del mes de concientización sobre el Alzheimer, una **condición que en México afecta a más de un millón de personas** y cuya prevalencia podría duplicarse en las próximas dos décadas, debido al aumento en la esperanza de vida y a la acelerada transición demográfica que atraviesa nuestro país.

Durante la ceremonia inaugural, autoridades del Instituto y profesores titulares del curso destacaron la importancia de fortalecer la capacitación profesional ante un problema de salud pública de dimensiones crecientes.

La **Dra. Sara Gloria Aguilar Navarro**, Coordinadora del Servicio de Geriátrica del INCMNSZ y coorganizadora del evento, dio la bienvenida oficial y recordó la importancia del **Día Mundial del Alzheimer**, conmemorado cada 21 de septiembre, para visibilizar a las personas que viven con esta enfermedad y contribuir a erradicar el estigma social:

“En México existen 1.3 millones de personas que viven con Alzheimer. Hoy nos reunimos con el propósito de compartir conocimientos, fortalecer nuestra formación profesional y promover el intercambio de experiencias.

Los espacios académicos como este representan una oportunidad para reflexionar sobre nuestra práctica y continuar construyendo una atención médica de mayor calidad centrada en nuestros pacientes”.

Por su parte, el **Dr. Alberto J. Mimenza Alvarado**, Coordinador de la Clínica de Trastornos de la Memoria y profesor titular del taller, resaltó la trayectoria de esta unidad clínica dentro del Instituto



Dra. Sara Gloria Aguilar Navarro



Asistentes al Taller

y su relevancia en la investigación y la docencia médica: **“La Clínica de Trastornos de Memoria cumplirá casi 30 años** de atención y es punta de lanza en nuestro país. Tras más de un siglo desde que se describió la enfermedad, apenas en años recientes contamos con nuevas alternativas farmacológicas que representan una esperanza para los pacientes y sus familias”.

Para concluir el acto protocolario, el **Dr. José Sifuentes Osornio**, Director General, compartió una reflexión sobre la importancia de priorizar la prevención y la detección oportuna en todos los niveles de atención médica: “El Alzheimer es una condición devastadora para el paciente, la familia y la sociedad. No solo debemos preocuparnos por disponer de fármacos, sino en incidir de forma activa en medidas de prevención y diagnóstico temprano. México se está convirtiendo en una sociedad de adultos mayores y en los próximos 10 a 20 años los casos se duplicarán; solo trabajando de manera multidisciplinaria podremos atenuar el inmenso costo que esta condición implica”.

El taller tuvo un cupo limitado a 40 especialistas, con el propósito de favorecer una interacción cercana y un aprendizaje dinámico y colaborativo.

A lo largo de dos días de trabajo, el programa abordó diversos aspectos del deterioro cognitivo leve y la demencia:

- **Evaluación cognitiva y funcionalidad:** Se revisaron herramientas y escalas de tamizaje clínico, como el MoCA, la prueba de las 5 Palabras, el MMSE y la prueba del Reloj, así como escalas funcionales como CDR, Katz y Lawton.
- **Biomarcadores y neuroimagen:** Especialistas en medicina nuclear y radiología presentaron avances en PET/CT, tomografía computarizada y resonancia magnética para la identificación de depósitos de beta- amiloide y el estudio mediante imagen molecular.
- **Nuevas terapias antiamiloide:** Se analizaron la seguridad, eficacia, perspectiva neurogeriátrica y evidencia disponible sobre los resultados a largo plazo de las recientes terapias modificadoras de la enfermedad.
- **Talleres interactivos:** Se realizaron dinámicas en grupos de trabajo para discutir casos clínicos e integrar el uso de biomarcadores al abordaje diagnóstico cotidiano.

Con el **respaldo académico** del INCMNSZ, el **Colegio Nacional de Medicina Geriátrica** y el **Consejo Mexicano de Geriátrica**, este primer *workshop* busca sentar un precedente en el país y contribuir a la preparación del personal de salud frente a uno de los desafíos más complejos de la medicina actual.



Especialistas en el 1er *Workshop* para el diagnóstico y tratamiento actual de la enfermedad de Alzheimer

Ciclosporiasis:

medidas para prevenir
la infección por medio
del manejo higiénico
de los alimentos.

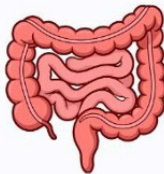


Departamento de Ciencia y
Tecnología de los Alimentos.

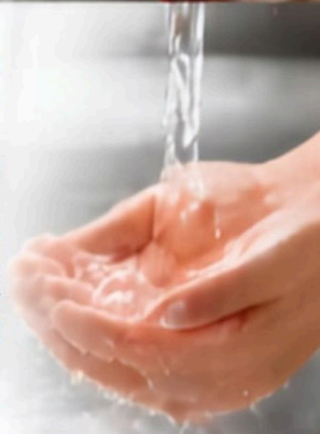


1

¿QUÉ ES Y CÓMO SE TRANSMITE?



- La ciclosporiasis es una infección intestinal causada por el parásito *Cyclospora cayetanensis*.
- Se encuentra en agua o alimentos contaminados.
- **El lavado meticuloso con agua potable es la primera línea de defensa** para arrastrar mecánicamente los quistes del parásito.



2

ALIMENTOS DE ALTO RIESGO



Verduras de hojas verdes

Lechuga,
espinaca,
berros.



Hierbas frescas

Cilantro,
perejil y
albahaca.



Frutos rojos

Fresas,
frambuesas
y moras.



Hortalizas de cáscara firme

Pepino, melón
y frutas que se
consumen
frescas.



Otros

Ensaladas de
lechugas, frutas.

Agua



3 PASO A PASO PARA UN LAVADO SEGURO



Higiene previa

Realice higiene de manos con agua y jabón antes de manipular alimentos.



Selección

Descarte hojas marchitas, dañadas o partes en mal estado.



Lavado con agua potable

Lave cada pieza individualmente bajo el chorro de agua potable.



Cepillado

Frote la superficie de frutas y verduras firmes con un cepillo limpio.



Escurrido

Retire el exceso de agua antes de desinfectar o consumir.

4 USO CORRECTO DE DESINFECTANTES

a) Si utiliza desinfectantes comerciales, siga las instrucciones del fabricante.

b) Si utiliza cloro comercial, se recomienda seguir el cuadro.

ALIMENTOS	SUPERFICIES
20 gotas de cloro en 1 litro de agua	40 gotas de cloro en 1 litro de agua
Dejar actuar de 3 a 5 minutos	deja actuar durante 5 min

Enjuague con agua potable antes de consumir.

El desinfectante no sustituye el lavado con agua, pero ayuda a reducir la carga de otros patógenos.



5 MEDIDAS COMPLEMENTARIAS DE SEGURIDAD



Use siempre agua potable o embotellada.

Utilice utensilios limpios y desinfectados.



Mantenga los alimentos refrigerados adecuadamente.

Mantenga separados los alimentos crudos de los cocidos para evitar contaminación cruzada.



Si viaja a zonas con brotes activos, solo consuma agua embotellada y alimentos cocidos.

**La prevención está en sus manos.
Alimentos seguros, salud segura.**

Una tarea de gran importancia

La organización de los archivos institucionales

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

Desde el 17 de septiembre de 2025, por instrucción del **Dr. José Sifuentes Osornio**, el Área Coordinadora de Archivos del Instituto se integró al entonces Departamento de Estadística y Archivo Clínico, ahora **Departamento de Estadística y Archivos Institucionales**.

¿Por qué se debe organizar el archivo de cada área? Como servidores públicos, nos rigen diversos ordenamientos normativos que debemos atender rigurosamente:

- **Constitución Política** (Art.6): establece la publicidad de la información federal y manda documentar todo acto derivado de nuestras funciones.
- **Ley General de Archivos:** regula la organización y funcionamiento del Sistema Nacional de Archivos. En su Art. 6 exige conservar documentos estructurados y actualizados; el Art. 7 obliga a producir, registrar, organizar y conservar dichos documentos; el Art. 11 responsabiliza a los servidores públicos de administrar e integrar la documentación; y los Arts. 13 y 14 disponen que cada unidad cuente con un Archivo de Trámite.
- **Ley General de Transparencia y Acceso a la Información Pública:** (Arts. 20 y 48) impone constituir y actualizar los sistemas de gestión documental, entendiendo que no hay derecho de acceso a la información sin un archivo clasificable.
- **Ley General de Responsabilidades Administrativas:** En su Art. 7 manda administrar los recursos e información con eficacia, eficiencia y honradez; mientras que el Art. 49 sanciona como falta administrativa el incumplimiento normativo y la omisión del proceso formal.

Desde 2002, **contar con archivos debidamente organizados ha contribuido al cumplimiento de las obligaciones de transparencia** y a la atención de procesos de auditoría, lo que demuestra la importancia de integrar los expedientes de manera oportuna y coherente.

El Departamento de Estadística y Archivos Institucionales busca ser el vínculo entre las unidades productoras de documentos y el marco normativo. Uno de los principales desafíos es erradicar la noción de que un archivo es una bodega de documentos inservibles. Por el contrario, constituye un espacio organizado, sistemático y regulado, en el que convergen las actividades y procesos documentales de las distintas áreas.

El archivo es un ente vivo y dinámico. Sus expedientes contienen asuntos que trascienden ejercicios fiscales o periodos de gestión. Un claro ejemplo es la construcción de la nueva torre de hospitalización, proyecto iniciado durante la gestión del Dr. David Kershenobich y que continúa bajo la administración del Dr. José Sifuentes Osornio. La adecuada organización de su documentación respalda la continuidad institucional, independientemente de los cambios de personal. Sin oficios, informes y demás documentos que den constancia de las acciones realizadas, no existe evidencia documental del trabajo efectuado.

Para facilitar el proceso de organización, **a partir del 1 de septiembre se habilitó una mesa de ayuda**, mediante la cual cada unidad administrativa del Instituto puede programar asesorías para organizar sus archivos de trámite y contribuir al cumplimiento de las disposiciones normativas aplicables.

Informes en la ext. 5965

**APROVECHA LA PROMOCIÓN DURANTE
SEPTIEMBRE Y OCTUBRE PARA ADQUIRIR LA CHAMARRA
O EL CHALECO DEL 80 ANIVERSARIO DEL INCMNSZ**

CHAMARRA

Color: Azul oscuro

Talla: CH, M, G y EG

Precio: \$900⁰⁰

Unisex



CHALECO

Color: Azul oscuro

Talla: CH, M, G y EG

Precio: \$600⁰⁰

Unisex

**Ventas: martes y jueves de 10:30 a 13:00 h en tienda del voluntariado
y diariamente en la cafetería del voluntariado a la entrada de la UPA**

COMUNIDAD INCMNSZ



José Luis Cruztitla Carrillo

Coordinador de Protección Civil
Departamento de Servicios Generales

1984-1989

Egresado de la Licenciatura en Biología de la Facultad de Estudios Superiores Zaragoza (FES Zaragoza), Universidad Nacional Autónoma de México (UNAM)

1992-1996

Verificador Sanitario en el Departamento de Sustancias Tóxicas y analista para la emisión de registros y permisos de importación y exportación de plaguicidas y fertilizantes, en el Departamento de Plaguicidas de la Dirección General de Salud Ambiental de la Secretaría de Salud

1996-2004

Integrante de la Coordinación de Control Ambiental del INNSZ

1998-2003

Representante del INCMNSZ ante la Comisión Ambiental de los Institutos Nacionales de Salud

2004-2011

Coordinador para la Identificación de Riesgos del Departamento de Relaciones Laborales del INCMNSZ

2011 a la fecha

Coordinador de Protección Civil del Departamento de Servicios Generales, Subdirección de Recursos Materiales y Servicios Generales del INCMNSZ

Reconocimientos

1997

Reconocimiento otorgado por la H. Junta de Gobierno del Instituto Nacional de la Nutrición Salvador Zubirán por la elaboración e instrumentación del Programa de Mejoramiento y Protección del Medio Ambiente

2003

Candidato al Premio Nacional de Protección Civil 2003, en la categoría de Prevención

Del 9 al 24 de septiembre, exposición de
**Pilar Espínola *Somos naturaleza: aves, memoria y vida*; y de
 Javier Anzures: *La casa***

Lcda. Paulina Salazar/Arte y Cultura

Como parte de las celebraciones por el **80 Aniversario** del Instituto, durante el mes de septiembre se presenta una exposición que reúne la obra de dos artistas plásticos: **Pilar Espínola y Javier Anzures**.

Ambos artistas han sido muy generosos con el INCMNSZ. Javier Anzures ha donado diversas obras icónicas que se encuentran en diferentes áreas del hospital, como el Banco de Sangre, los pasillos de la planta baja de Hospitalización y las salas de espera de varios pisos de la UPA. Por su parte, las obras de Pilar Espínola se encuentran en el tercer piso de la UPA y en la planta baja de Hospitalización. Con estas aportaciones, ambos artistas han contribuido a la humanización de los espacios del Instituto.

Tanto Pilar como Javier **se dedican también a la docencia**. Javier es profesor de pintura en la Facultad de Artes y Diseño de la UNAM, mientras que Pilar imparte talleres dirigidos a niñas, niños, adolescentes y adultos. Esta labor les permite continuar profundizando en las técnicas artísticas y, al mismo tiempo, participar en la formación de nuevos talentos en las artes plásticas.

Javier cuenta con 40 exposiciones individuales a lo largo de su trayectoria. Su obra se caracteriza por la exploración de las repeticiones y las series, así como por la presencia de figuras fantásticas, animales, recuerdos y elementos oníricos, en un juego de posibilidades donde la realidad y la ficción se entrelazan. Para ello, incorpora materiales como diamantina, juguetes y miniaturas que ha recolectado a lo largo del tiempo.

En cuanto a Pilar, su obra propone un viaje hacia la fantasía a través de la sutileza de un trazo fino y delicado, que surge de una mirada femenina conectada con la naturaleza como fuente de vida. Hojas, raíces, árboles, aves, puestas de sol y órganos vitales, como el corazón y los pulmones, se convierten en un canto a la vida lleno de color.

¡No te pierdas esta exposición en el vestíbulo del Auditorio Principal!



Maestro Javier Anzures



Maestra Pilar Espínola

Trabajo multidisciplinario como parte de la calidad en la atención

La continuidad del cuidado: un compromiso que trasciende

Lcda. en Enf. Eloisa Ángeles Reyes / Adscrita a la Unidad Metabólica del Adulto



L. E. Eloisa Ángeles Reyes y L.E. Jhovany García Sánchez

Cuando un **paciente en hemodiálisis** regresa a su habitación, el tratamiento no termina; el cuidado continúa. Su seguridad depende de mantener las indicaciones establecidas y de una comunicación efectiva entre los servicios. La continuidad del cuidado no es responsabilidad exclusiva del personal especializado en nefrología. Enfermería general, nutriología, dietistas, medicina, residentes, internos, pasantes, jefaturas de enfermería y demás personal que participa en el entorno hospitalario desempeñan un papel fundamental dentro de esta cadena de atención. Cada uno, desde su función, puede contribuir a identificar necesidades, cumplir las indicaciones y comunicar oportunamente cualquier cambio.

Una restricción de líquidos que no se respeta, una indicación que no se comunica o un cambio clínico que no se reporta pueden parecer detalles menores; sin embargo, en un paciente vulnerable pueden tener consecuencias importantes. En el caso de una **persona con enfermedad renal que recibe terapia sustitutiva, ya sea diálisis peritoneal o hemodiálisis**, el control hídrico inadecuado puede favorecer la sobrecarga de volumen y, **con el**

paso del tiempo, disminuir la tolerancia al ultrafiltrado y aumentar el riesgo de complicaciones, **principalmente cardiovasculares**.

La continuidad del cuidado no significa que todos deban ser especialistas, sino que cada integrante del equipo debe asumir la responsabilidad que le corresponde. **El paciente no siempre tiene la capacidad de explicar su condición de salud; por ello, como personal de enfermería, nos corresponde conocer su padecimiento y consultar la información disponible en el expediente clínico.** Las indicaciones y los datos relevantes deben acompañarlo durante todo su proceso hospitalario. La falta de seguimiento y comunicación entre los servicios puede convertirse en una falla de seguridad y comprometer, incluso de manera grave, la calidad de la atención. Fortalecer la comunicación, el registro, la entrega-recepción y el cumplimiento de las indicaciones requiere, sobre todo, compromiso y trabajo en equipo.

El cuidado no termina cuando el paciente sale de hemodiálisis **ni cuando concluye su esquema de diálisis peritoneal con un ultrafiltrado exitoso**; continúa en su habitación, mediante la alimentación, el control de la ingesta de líquidos, la administración de medicamentos, la vigilancia y cada interacción con el equipo de salud. **Cuando compartimos un mismo propósito, la atención multidisciplinaria adquiere un verdadero sentido: brindar un cuidado seguro, continuo y humano.**

Por ello, invitamos a fortalecer y fomentar la continuidad del cuidado entre los servicios y dentro de todo el equipo de salud, reconociendo que cada acción cuenta y que, mediante el trabajo conjunto, podemos hacer la diferencia en la atención de nuestros pacientes.

5 Porciones al día de frutas y verduras

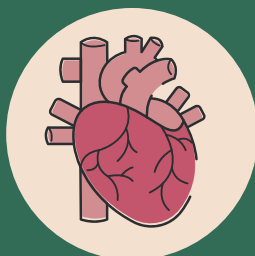
La OMS recomienda comer un mínimo de 400 g de frutas y verduras al día.

Consuma al menos 5 porciones de frutas y verduras en total para una dieta sana y equilibrada.

Incluya diferentes frutas y verduras para aprovechar la fibra, minerales, vitaminas y otros nutrientes que le ofrecen cada una.



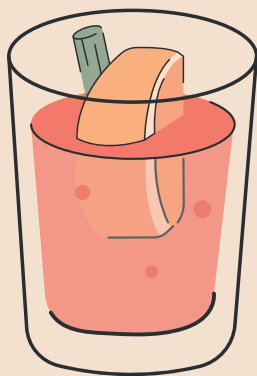
¿Cómo beneficia a su salud las frutas y verduras?



Integrar a su dieta frutas y verduras puede mantener su corazón saludable



Por su alto contenido en fibra le ayuda a evitar el estreñimiento y otros problemas digestivos. Además de prevenir el riesgo de cáncer de colon



Mantenga un peso saludable, ¡prefiera las frutas y verduras frescas!

Limite el consumo de jugos y batidos.

El jugo de la fruta libera el azúcar que contiene, por lo que se recomienda limitar su consumo a un total combinado de 150 ml por día y consumirlos durante la comida para evitar dañar sus dientes.

Visite: www.epsnutricion.com.mx

Fuente: Diabetes UK. Why 5 a day?. <https://www.nhs.uk/live-well/eat-well/5-a-day/why-5-a-day/>



Denunciar fortalece la integridad pública

Si identificas alguna conducta contraria al Código de Ética, puedes acudir a una o ambas instancias, según corresponda:



Comité de Ética Enfoque preventivo

- ✓ Atiende denuncias por posibles faltas éticas
- ✓ Promueve acciones para fortalecer el clima y la cultura organizacional
- ✓ Emite recomendaciones



Órgano Interno de Control Enfoques preventivo y correctivo

- ✓ Atiende denuncias por presuntas faltas administrativas
- ✓ Investiga irregularidades
- ✓ Aplica sanciones cuando corresponde

Denunciar protege el interés público y fortalece la confianza en las instituciones

Puedes presentar tu denuncia ante el Órgano Interno de Control a través del SIDE:

<https://sidec.buengobierno.gob.mx>



#ConoceTuCódigo

Escanea el código QR y consulta el:
Código de Ética e Integridad para un Buen Gobierno en la Administración Pública Federal



Gobierno de
México

Buen Gobierno

Secretaría Anticorrupción y Buen Gobierno

El impacto del ejercicio terapéutico y el programa “vivifrail”

Restaurar la movilidad en las personas adultas mayores

Lcda. Liliana Morán Rodríguez / Departamento de Comunicación y Vinculación

El mantenimiento de la autonomía en las personas adultas mayores se ha convertido en un pilar fundamental de la atención geriátrica moderna. De acuerdo con la especialista **Leticia Valdez**, del área de Gericultura del **Servicio de Geriatria** del INCMNSZ, la clave para un envejecimiento saludable y funcional no radica únicamente en tratar las enfermedades crónicas, sino también en preservar y recuperar la capacidad de la persona para desenvolverse en su entorno cotidiano mediante el ejercicio terapéutico temprano.

La recuperación funcional comienza con una evaluación integral de las actividades de la vida diaria del paciente geriátrico, divididas en dos esferas fundamentales:

1. **Actividades Básicas de la Vida Diaria (ABVD):** Corresponden a aquellas relacionadas con la autonomía individual, como alimentarse, asearse, vestirse, mantener el control de esfínteres, levantarse de la cama y desplazarse sin ayuda.
2. **Actividades Instrumentales de la Vida Diaria (AIVD):** Comprenden habilidades más complejas necesarias para desenvolverse de manera independiente en la comunidad, entre ellas realizar pagos, administrar medicamentos, utilizar medios de comunicación como el teléfono, usar el transporte público y manejar el dinero de forma autónoma.

La pérdida de autonomía en las personas adultas mayores **puede estar relacionada con una debilidad progresiva** que limita la marcha e incrementa el riesgo de caídas y otros accidentes en el hogar. Entre sus principales causas se encuentran:

- Pérdida progresiva de masa y fuerza muscular (sarcopenia), particularmente en los miembros inferiores.
- Descondicionamiento físico generalizado.
- Diversos problemas articulares o estructurales de la columna vertebral.

Vivifrail: ejercicio adaptado para realizar en casa

Para combatir el descondicionamiento físico, prevenir las caídas y atender las alteraciones de la marcha, se promueve el uso de herramientas como el programa internacional Vivifrail.

Este modelo de intervención utiliza guías visuales y ruedas de ejercicios específicas. A través de estos materiales, profesionales de fisioterapia y gericultura valoran la capacidad funcional del paciente y establecen una rutina de ejercicio terapéutico adaptada a sus necesidades. Asimismo, los pacientes y sus cuidadores reciben información y capacitación práctica para favorecer el apego a la actividad física y su adecuado seguimiento desde el hogar.

A pesar de las herramientas de rehabilitación disponibles para las personas adultas mayores, los especialistas insisten en que la prevención y el cuidado de la capacidad funcional deben comenzar desde etapas más tempranas de la vida.

LOGREMOS 
juntos

UNA NUEVA TORRE
HOSPITALIZACIÓN • QUIRÓFANOS • TERAPIA INTENSIVA

así es la
**NUEVA TORRE
INCMNSZ**



INSTITUTO NACIONAL DE
CIENCIAS MÉDICAS
Y NUTRICIÓN
SALVADOR ZUBIRÁN



Septiembre 2026



Septiembre 2025



Septiembre 2024

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

Medicina preventiva y de precisión

El INCMNSZ y la UNAM celebran el Simposio de Genómicas sobre salud y envejecimiento

Lcda. Liliana Morán Rodríguez / Departamento de Comunicación y Vinculación



Dr. José Sifuentes Osornio

El pasado 3 de septiembre, en el Auditorio Principal del INCMNSZ, se llevó a cabo el **"Simposio de Genómicas: Desde la infancia hasta la vejez"**, que congregó a especialistas e investigadores en los campos de la genética y la medicina preventiva.

El evento, coordinado por el **Dr. Carlos Aguilar Salinas**, Director de Investigación del INCMNSZ, y el **Dr. Jaime Berumen**, de la Facultad de Medicina de la UNAM, tuvo como objetivo analizar los **avances en medicina de precisión y ciencias genómicas** aplicadas a la población mexicana en sus distintas etapas de la vida.

La ceremonia de bienvenida estuvo a cargo del **Dr. José Sifuentes Osornio**, Director del INCMNSZ, quien destacó el prestigio de los ponentes e instó a no perder de vista el impacto social de la investigación:

"Que todos estos avances se traduzcan en algo que beneficie a un individuo, con repercusión en su familia y, por supuesto, en su comunidad, que tenga rostro humano".

Durante su intervención, el **Dr. Jaime Berumen** resaltó la estrecha colaboración académica establecida con investigadoras internacionales a lo largo de los últimos cuatro años, lo que ha permitido fortalecer la investigación y generar alianzas de gran relevancia en el campo de la genómica.

En la sesión de conferencias magistrales se abordaron temas relevantes para la epidemiología actual:

- **Dra. Kari North** (UT Health Houston School of Public Health): presentó la ponencia *"When Risk Begins Early: Omics, Obesity, and Aging"*, en la que abordó el origen temprano de los riesgos metabólicos.
- **Dra. Piper Below** (The Vanderbilt Genetics Institute): expuso *"Adult Studies in the Border Health Research Cohort: From Molecular to Population Epidemiology"*, enfocada en estudios poblacionales de la frontera.

El encuentro concluyó con una sesión de discusión moderada por el **Dr. Jesús Alegre Díaz**, de la UNAM, y una presentación de conclusiones a cargo del **Dr. Roberto Tapia Conyer**, del Posgrado de la Facultad de Medicina de la UNAM.

Participa en las Brigadas Especiales

Estar preparados es responsabilidad de todos

Biól. José Luis Cruztitla Carrillo / Coordinador de Protección Civil, INCMNSZ

En tiempos recientes y en lo que va del año, hemos sido testigos de diversos fenómenos naturales con consecuencias devastadoras en distintas partes del planeta. Quizá sabes de los recientes **terremotos** ocurridos en varios países ubicados en lo que se conoce como el Cinturón de Fuego del Pacífico -del que también forma parte nuestro país-, así como de otros acontecimientos, entre ellos **incendios** asociados a **sequías extremas** y **lluvias torrenciales** que afectan a poblaciones enteras.

Estos fenómenos -algunos de ellos asociados al Cambio Climático- son recordatorios contundentes de que una emergencia puede presentarse en cualquier momento y afectarnos. Aunque muchos de **estos acontecimientos son impredecibles**, sabemos que la posibilidad de enfrentar una emergencia de este tipo siempre está presente. Por ello, **resulta fundamental estar preparados** y contar con conocimientos básicos sobre qué hacer y qué evitar ante una situación de riesgo.

En nuestro Instituto, una parte importante del personal ha recibido capacitación básica en el manejo de extintores. Sin embargo, dada la magnitud de nuestras instalaciones, el flujo diario de personas y las necesidades particulares de nuestros pacientes, es indispensable contar con mecanismos de respuesta más consolidados.

En este sentido, **el Instituto fortalece su preparación mediante la conformación de Brigadas de Emergencia**, integradas por personas que colaboran en la identificación de riesgos, las acciones de prevención y, cuando es necesario, en la respuesta ante una emergencia. Estas brigadas operan bajo dos vertientes:

Brigadas Internas (BI): Conformadas por personal de cada área, ya que nadie conoce mejor los procesos, materiales y equipos que quienes trabajan diariamente con ellos. Su función principal es contribuir a la prevención e identificación de riesgos mediante acciones como verificar el estado de los extintores, mantener libres las rutas de evacuación, reportar fallas en los sistemas y orientar al personal y a los usuarios durante un incidente.

Brigadas Especiales (BE): Integradas por personal del Instituto, pero cuentan con una capacitación más especializada para la respuesta ante emergencias, que incluye manejo de hidrantes, primeros auxilios, búsqueda, rescate y rapel. Su labor consiste en brindar apoyo preventivo e inmediato mientras arriban los cuerpos especializados -bomberos, paramédicos o rescatistas-, aprovechando minutos valiosos que pueden contribuir a salvar vidas.

Las Brigadas Especiales han funcionado en el Instituto durante aproximadamente 20 años. Sin embargo, el paso del tiempo, el retiro de personal y los cambios en la plantilla han reducido el número de brigadistas activos. Te invitamos a integrarte a las Brigadas de Emergencia y, de manera especial, a sumarte a las Brigadas Especiales. Al unírte, recibirás preparación teórica y práctica que te brindará herramientas esenciales para saber cómo actuar ante una contingencia. **Si estás interesado en participar**, comunícate a la extensión 2990 con el Biól. José Luis Cruztitla Carrillo, Coordinador de Protección Civil.

Pera

Es una fruta que posee vitaminas A, B, C y K, minerales como cobre, hierro, potasio y magnesio. Su cáscara contiene fitonutrientes.

Tiene un sabor muy dulce y normalmente se consume fresca, en cócteles, ensaladas o sola, pero también se utiliza para la preparación de alimentos como mermeladas, ates, frutas en almíbar y licores, por mencionar algunos.

Además de la fruta, sus hojas también tienen una gran importancia para la elaboración de té relajantes, mientras que su madera se emplea para la fabricación de muebles e instrumentos musicales, como violines y guitarras.

Los estados con mayor producción son Puebla, Michoacán y Morelos.

La Temporada de cosecha y su recolección ocurre entre los meses de junio a octubre.



Fuente: <https://www.gob.mx/agricultura/articulos/dulces-peras-un-aliado-para-nuestra-salud>
<https://www.gob.mx/agricultura/articulos/que-hay-detras-de-la-produccion-de-pera>

Ensalada con pera



Para 4 porciones

Ingredientes:

200 gramos de hojas de espinaca limpia
 200 gramos de berros limpios; utilizar solo los tallos tiernos
 2 peras cortadas en octavos sin corazón ni semillas
 Jugo de un limón
 Sal y pimienta al gusto

Modo de Preparación:

Precalentar el horno a 180°C. Colocar las peras en una charola o refractario y hornear por 10 minutos. Dejar enfriar.

Trocear con las manos las hojas de espinaca y berros, colocarlos en un recipiente y mezclar bien. Pasar rápidamente las peras horneadas por una sartén o con la ayuda de un microondas calentar hasta obtener una temperatura tibia.

Aderezar con jugo de limón, sal y pimienta.

AUTOCUIDADO



¿Qué hábito saludable podrías incorporar hoy para convertirlo en parte de tu rutina?



PROGRAMA INCMNSZ

**VIDA SALUDABLE
Y SOSTENIBLE**



PARA VIVIR MEJOR

**#VidaSaludableINCMNSZ
#VidaSostenibleINCMNSZ**

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



INCMNSZ



La Camiseta

Órgano Oficial de Comunicación Interna

INSTITUTO NACIONAL DE CIENCIAS MÉDICAS Y NUTRICIÓN SALVADOR ZUBIRÁN

Feliz Cumpleaños Segunda quincena de septiembre

16

Escalante Armenta Rodrigo
Zuñiga Lugo María Josefina
García Gínez Alberto
Sánchez Pérez Moisés
Morales Ortega María de la Luz
Cruz Contreras Martha Elva
Castro Narro Graciela Elia
Hernández Cisneros Isabel
Reyes Pérez Karen Mitzi
Alvarez Camargo Samantha

17

Martínez Lizcano Mónica Guadalupe
Rodríguez Hernández Gerardo Juan
Morales Miranda Angelica
Laurel Guerra Araceli
Pérez Granados Alfredo
Román Granados Roberto Carlos
Alcántara Garces María Teresa
Ramírez Heredia Yadiria Adriana
Guzman Lomas Edgar Osvaldo

18

Ramírez Sandoval Juan Carlos
Sifuentes Osornio José
Cruz Ventura Eusebia
Mejía Avila Mayra Edith
Sánchez Román Sofía
Hernández Altamirano Pablo
Hernández Salinas Diego
Del Mazo Caballero Berenice
Juarez Cruz Veronica
Franco Mendieta Alejandro

19

Esteban Kenel Verónica
Guzman Hernández José
Treviso Ramírez Natividad
Rivera Miranda Claudia
Escobar Osorio María de Jesús
Martínez Carranza Ana Lilia
Chávez Ríos Alma Rosa
Cando Rivera Mariana
Macías Morales José Alberto
Hernández Gutiérrez Jeremy Abigail
Mendoza Olivas Laura Georgina

20

Vargas Vázquez Arsenio
García González Héctor Benjamín
Aguilar León Diana Elodia
Rodríguez Acosta Cesar Alberto
Dominguez González Ricardo Irán
Guzman Nila Roxana Cinthia
Hernández Aguilar Ricardo Guadalupe
Alvarez García Marco Antonio
Gómez Moreno Carolina
De Jesús Huerta Sánchez Dafne
Olvera Hernández Diego Antonio
Soto Padilla Cynthia Esmeralda

21

Almeida Arvizu Anahi
Isojo Gutiérrez Rigoberto
Jiménez Jacinto José Omar
De los Santos Aguilar Ramon Guillermo
Morales Martínez Ma. Del Rosario
Montesinos Guzman Samuel
Ramos Carbajal Tonatihu
Hernández Trejo Daniel
Miranda Poncé Josué Jotsan
Miranda García Osmar Fabian

22

Guadarrama Beltran María Elizabeth
Andrade Fernández Yesica Elizabeth
Eguiluz Melendez Aldo Gabriel
Estrada Torres Yishay

23

Martínez Sánchez Víctor Alfonso
Tuz Dzib Fernando Jesús
Alquicira Cabrera Ileana
Berrocal Del Valle Sandra Rosa
Arellano Méndez Maritza
Pérez Hernández Georgina Matilde
López Ríos Hilario
Díaz Figueroa Thelma Julieta
Anaya Ayala Javier Eduardo
Chávez Villa Jael Antonio
Delgado Granados Jesús Armando

24

Muñoz Trejo Teresa
Romero Galicia Reyna
Moreno Miranda María Mercedes
González Rodríguez Araceli
Rodríguez López Lourdes
Cantu González Mercedes Guadalupe
Aguilera Mancilla Joshue
Tapia Canacasco Karina Lizbeth
Gabutti Thomas Jesús Alejandro
Muñoz Vázquez Ahinoam
Cruz de Jesús Adrián
Gómez Cuevas Diana Jimena

25

García Negrete Oscar Alberto
Zambrano González Elena
Rodríguez Vidal Rigoberto
Bautista Cruz Angélica
Makdissy Salomón Georges Jirjis
Saldana Ortega Maribel
Pérez Celis Fabiola
Ortiz Beltran Mariluz
Maya Sánchez Arely

26

Ochoa Rodríguez Mario Alberto
Aparicio España Judith
Guevara Romo Briseida Dafne
Flores Galicia Miriam
Rivera de la Cruz Rocío
Ruiz Quintero Narily del Carmen
Trujillo Castro Guenesis
Salcia Frago Amairani Citlally

26

Medina Rojas Yamilet Patricia
Ramírez Cruz Adriana

27

García Hernández Alfredo
Correa Haro Jenifer
Molina Hernández Jorge Damian
García de la Cruz Heriberto Israel
Orozco Morales Dinorah
Virgen Corona Luis Enrique
Lozano Amaro Luis Fernando
Estrada Sánchez Vicente

28

Gutiérrez Monterrubio Ricardo
García Torralba Ariel
Cruz Rodríguez Marina Ciria
Medina Castillo Lorena
Cano Guillermo Erika
Estrada Jiménez Gudelia
Guerrero López Leticia Jacqueline
Ruiz Peralta Alexis Iván

29

García Hernández Juan Miguel
Ramírez Flores María del Rocío
Díaz Camacho María del Rosario Judith
Hinojosa Azaola Andrea
Salazar Neuman Marina Naheli
Rodríguez Andoney Fatima
Bustamante Miramon Agustín
Méndez Martínez Diego Alberto
Rodríguez Ramírez Alejandra Monserrat E.

30

Grimaldo Galicia María Claudia
Alarcón Amador Jeronimo
Vázquez Martínez Everardo
Vázquez Velázquez Verónica
Martínez Vázquez Sophia Eugenia
Ordoñez Olguin María de los Angeles
Rodríguez Acosta Martha Patricia
Reyes Rojas Lilia
Torres Nava Alejandra

● Felicitaciones ● Obituarios

Esta información es responsabilidad de la Subdirección de Recursos Humanos.

El nombre y la fecha de nacimiento constituyen un dato personal. Si por algún motivo deseas que tu nombre no aparezca en esta lista, por favor repórtalo a las extensiones 2519 y 4163, te atenderemos con gusto.

RENTO 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 CASA.

Casa sola recientemente renovada. Cuenta con 282m² de terreno y 105m² de construcción, tres habitaciones, dos baños completos, sala, comedor, cocina, área de lavado y estacionamiento. Amplio jardín privado de 80 m² con árboles frutales, patio trasero de 42 m² y dos terrazas, cisterna de 10,000 litros y gas estacionario. Disponible amueblada o sin amueblar. San Miguel Ajusco. Precio \$3.8 MDPm. Informes con Mariana al 5554029742.

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 BICICLETA LIV ROVE 3DD.

Talla S (como rodada 26). Su diseño híbrido con amortiguadores, permite manejar en la ciudad y en senderos. Factura original, precio \$10 mil a tratar. Informes con Liliana al 5522571867, ext. 2519

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.



EL INSTITUTO NACIONAL DE CIENCIAS MÉDICAS Y NUTRICIÓN
SALVADOR ZUBIRÁN

INVITA A LA
SESIÓN CULTURAL DE SEPTIEMBRE
CONCIERTO DEDICADO
INSTITUTOS NACIONALES DE SALUD



Alberto Cruzprieto
Piano

CONCERTISTA DE BELLAS ARTES

Música INBAL

Jueves 24 de SEPTIEMBRE 2026
18:00 horas

Auditorio principal del INCMNSZ
Entrada libre

Vino de Honor

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



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

INBAL INSTITUTO NACIONAL DE BELLAS ARTES Y OPERA

Misión

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

Visión

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

Valores

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

Mística Institucional

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

Dr. Salvador Zubirán Anchondo

La Camiseta

Fundada en 1994

Director General

Dr. José Sifuentes Osornio

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 escribenos 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