



**ANIVERSARIO
1946-2026**



INSTITUTO NACIONAL DE
CIENCIAS MÉDICAS
Y NUTRICIÓN
SALVADOR ZUBIRÁN

La Camiseta

Órgano Oficial de Comunicación Interna

Año XXXII

No. 19

15 de octubre 2026

Ocho décadas de Mística y vanguardia en el INCMNSZ

Conferencia Magistral de Aniversario
con El Colegio Nacional

1946



2026

VOCACIÓN • PERTENENCIA • SERVICIO



La Camiseta

Órgano Oficial de Comunicación Interna

No. 785

15 octubre 2026

CONTENIDO

EDITORIAL

1 **HABLEMOS DE ENFERMERÍA** 16

PARA CONOCERNOS

- Ocho décadas de Mística y Vanguardia

2 **EDUCACIÓN PARA LA SALUD** 17

- Causas del dolor de espalda

SER INCMNSZ

- Conferencia Magistral de Aniversario con El Colegio Nacional

4 **NUEVA TORRE INCMNSZ** 18

- ¡Logremos juntos!

ENTÉRATE

- Inicia la Campaña de Vacunación Invernal
- Conferencia Magistral "Cáncer Testicular" del Dr. Samuel Funt
- Curso de actualización para camilleros en el INCMNSZ

6 **TU SALUD** 19

- Nuevos lineamientos para atención del aborto seguro

NUTRICIÓN INCMNSZ

- Beneficios de la semilla de linaza

COMUNICACIÓN 20

- El INCMNSZ celebra su 80 Aniversario con emotiva carrera de 5 km

- Dr. Carlos Alberto Aguilar Salinas galardonado con el Premio Crónica 2026 en Ciencia y Tecnología

ADMINISTRACIÓN

- ARIA es Gamificación en la Capacitación para el Instituto

12 **NUESTRO ENTORNO** 22

- Cartel únete a las brigadas

VOLUNTARIADO

- Venta por 80 Aniversario

13 **LA CULTURA DEL BIEN COMER** 23

- Panqueques de plátano con linaza
- Linaza

VIDA INSTITUCIONAL

- Vocación, Pertenencia y Servicio

14 **PROGRAMA VIDA SALUDABLE** 24

- Programa Vida Saludable y Sostenible

ARTE Y CULTURA

- Exposición Mauro Gómez: *Caprichos*

15

El pasado 12 de octubre celebramos el **80 Aniversario del INCMNSZ**, por lo que en este número de *La Camiseta* narramos los eventos realizados en tan especial ocasión.

Al cumplir ocho décadas de historia, el INCMNSZ, concebido **bajo la visión del Dr. Salvador Zubirán Anchondo**, ha sabido entrelazar el rigor científico de vanguardia con un profundo sentido humano y social, respondiendo con firmeza ante las emergencias sanitarias y formando a líderes que transforman la salud del país. Su nutrido programa conmemorativo de actividades académicas, artísticas y culturales rinde homenaje a un legado de excelencia y **consolida una visión integral donde la salud, la investigación y la enseñanza caminan juntas**. La reflexión en la sección ***Para Conocernos***.

La Conferencia Magistral **“Dos Instituciones que perduran porque transforman el conocimiento en bienestar para la sociedad”** reafirma el compromiso histórico del INCMNSZ y El Colegio Nacional con el avance científico. Con la participación de destacados especialistas como el Dr. José Sifuentes Osornio, el Dr. Adolfo Martínez Palomo, el Dr. José Ramón Cossío Díaz, la Dra. Susana López Charretón y el Dr. Carlos Aguilar Salinas, este encuentro examinó el impacto de la investigación biomédica en México y colaboró para marcar el rumbo estratégico de abordaje a las necesidades de salud del país en los próximos años. La información en ***Ser INCMNSZ***.

En ***Entérate***:

Arrancó la **Campaña de Vacunación Invernal 2026-2027** en el INCMNSZ para el personal de salud. En un periodo marcado por el incremento de virus respiratorios, inmunizarse a tiempo se convierte en un acto de autocuidado y responsabilidad colectiva indispensable.

El reciente simposio internacional celebrado en el INCMNSZ, en alianza con la Fundación AMSA y el **Memorial Sloan Kettering Cancer Center** (MSKCC), permitió conocer otras formas de abordar del cáncer testicular en México. Con la destacada participación del **Dr. Samuel A. Funt**, médico oncólogo especialista en el MSKCC en Nueva York, el encuentro recalcó cómo la oncología moderna puede ir más allá de la remisión y enfocar sus esfuerzos en la medicina personalizada, reduciendo la toxicidad a largo plazo en una población predominantemente joven.

El INCMNSZ celebra su 80 Aniversario

Ocho décadas de Mística y Vanguardia

Lcda. Liliana Morán Rodríguez/Departamento de Comunicación y vinculación

El INCMNSZ celebra 80 años de existencia manteniendo intacto el legado de excelencia, rigor científico y sentido humano con el que fue concebido.

Fundado a mediados del siglo XX por la **visión del doctor Salvador Zubirán Anchondo**, médico y profesor destacado y quien también fue Rector de la máxima casa de estudios, la Universidad Nacional Autónoma de México.

Bajo sus ideas vanguardistas, el Instituto nació para ser más que un centro asistencial: una institución guiada por ideales y valores como la solidaridad, el compromiso y la Mística de trabajo.

A lo largo de esta trayectoria, el Instituto ha sabido proyectar su misión de transformar la experiencia e innovar el futuro, superando emergencias sanitarias, liderando investigaciones de vanguardia mundial y formando a generaciones de especialistas que hoy **marcan el rumbo de la salud pública dentro y fuera de México.**

En el marco de esta conmemoración de ocho décadas, el Instituto preparó un vasto programa académico, cultural y artístico que se ha extendido durante todo el año. Entre estas actividades han destacado las conferencias mensuales con ponentes de alto nivel, la **conferencia con El Colegio Nacional** y la **Academia Nacional de Medicina**. Así como exposiciones de arte en sus instalaciones y memorables recitales ofrecidos por Concertistas de Bellas Artes.

Esta integración de arte, cultura y divulgación científica refleja la visión integral que caracteriza a la Comunidad del INCMNSZ: entender la salud humana de forma integral, con alta especialidad médica, enriquecimiento del espíritu y el fortalecimiento de la comunidad.

La celebración del 80 Aniversario permite continuar siendo una referencia internacional en atención hospitalaria, investigación médica humanista y docencia de excelencia, asegurando que el legado del Dr. Zubirán permanezca dinámico e innovador hacia el futuro.



ANIVERSARIO
1946-2026

INSTITUTO NACIONAL DE
CIENCIAS MÉDICAS
Y NUTRICIÓN
SALVADOR ZUBIRÁN

VOCACIÓN PERTENENCIA SERVICIO

#AniversarioINCMNSZ

Derechos reservados © 2026
INSTITUTO NACIONAL DE CIENCIAS MÉDICAS Y NUTRICIÓN SALVADOR ZUBIRÁN
www.incmnsz.mx

OCTUBRE 12



**ANIVERSARIO
1946-2026**



VOCACIÓN PERTENENCIA SERVICIO

#AniversarioINCMSZ

7 de octubre del 2026 hasta el 2026
INSTITUTO NACIONAL DE CIENCIAS MÉDICAS Y NUTRICIÓN SALVADOR ZUBIRÁN
80 años de fundación

OCTUBRE 12



Dos instituciones, un compromiso: ciencia y salud al servicio de México

Conferencia Magistral de Aniversario con el Colegio Nacional

Lcda. Liliana Morán Rodríguez / Departamento de Comunicación y vinculación

En el marco de la conmemoración del 80 Aniversario del INCMNSZ, se llevó a cabo una jornada académica y de reflexión histórica en colaboración con **El Colegio Nacional**. Bajo el título **“Dos instituciones que perduran porque transforman el conocimiento en bienestar para la sociedad”**, destacados investigadores, médicos y juristas se reunieron en el Auditorio Principal del Instituto para recordar ocho décadas de historia compartida y reflexionar sobre el futuro de la investigación científica en México durante los próximos 80 años.

El encuentro permitió rememorar los orígenes del INCMNSZ, **fundado el 12 de octubre de 1946 como Hospital de Enfermedades de la Nutrición**, así como reafirmar la estrecha relación intelectual y académica que ha mantenido desde sus inicios con El Colegio Nacional, institución creada en 1943 bajo el lema **“Libertad por el saber”**.

En la bienvenida, el **Dr. José Sifuentes Osornio**, Director General del INCMNSZ, destacó que conmemorar ocho décadas de trayectoria institucional representa no solo una oportunidad para recordar el pasado, sino también para renovar el compromiso ético, científico y humanista con el país: “Investigar, enseñar, curar y difundir el conocimiento son distintas expresiones de una misma responsabilidad: servir a México”, afirmó.

Posteriormente, el **Dr. Adolfo Martínez Palomo**, Presidente en turno de El Colegio Nacional, impartió la ponencia **“La historia que entrelaza las dos instituciones”**. Durante su intervención, recordó los vínculos fundamentales que surgieron desde los orígenes de ambas entidades. Figuras de la talla de los doctores Ignacio Chávez, Gustavo Baz, Manuel Rivera y Troncoso, así como el maestro Salvador Zubirán, sentaron las **bases de la medicina moderna en México mediante la integración de tres pilares esenciales: la atención médica de excelencia, la formación de recursos humanos y la investigación científica**.

El Dr. Martínez Palomo también rindió homenaje a destacados médicos e investigadores que, a lo largo de las décadas, formaron parte de ambas comunidades, entre ellos los doctores Bernardo Sepúlveda, Ruy Pérez Tamayo, Guillermo Soberón y Donato Alarcón Segovia, cuyas aportaciones transformaron la práctica clínica nacional y dejaron una huella perdurable en el pensamiento científico mexicano.

Por su parte, el **Dr. José Ramón Cossío Díaz**, miembro de El Colegio Nacional y ministro en retiro de la Suprema Corte de Justicia de la Nación, abordó la importancia de las instituciones en la estructura social mediante la ponencia **“El impacto social de las instituciones”**, en la que advirtió sobre los desafíos contemporáneos que enfrentan los organismos públicos y académicos en un contexto global caracterizado por el debilitamiento institucional y el cuestionamiento de los sistemas normativos e intelectuales.

Señaló que **instituciones como el INCMNSZ representan espacios de rigor, pensamiento crítico y compromiso ético, cuya forma de pensar y actuar resulta indispensable para fortalecer el Estado de derecho, la equidad y el bienestar colectivo**. Asimismo, hizo un llamado a preservar los principios éticos y la autonomía de la práctica médica y científica frente a las aceleradas transformaciones políticas y sociales.

La **Dra. Susana López Charretón**, reconocida viróloga y miembro de El Colegio Nacional, presentó la conferencia **“La investigación biomédica mexicana: ocho décadas de contribuciones y una mirada al futuro”**. En ella, realizó un recorrido cronológico por los principales avances de las ciencias de la salud en México, desde la consolidación de los primeros Institutos Nacionales de Salud, a mediados del siglo XX, hasta el desarrollo de la biología molecular, la genómica y la medicina traslacional en las últimas décadas.

Asimismo, llamó la atención sobre los desafíos pendientes en el país. Expresó su preocupación por la **pérdida de soberanía en la producción nacional de vacunas e insumos médicos esenciales**, situación que ha incrementado la dependencia de las importaciones para hacer frente a emergencias epidemiológicas.

La última ponencia estuvo a cargo del **Dr. Carlos A. Aguilar Salinas**, Director de Investigación del INCMNSZ y miembro de El Colegio Nacional, quien presentó una visión prospectiva mediante la conferencia **“La investigación en salud que México necesita para los próximos ochenta años”**.

El Dr. Aguilar Salinas sostuvo que el futuro de la medicina no debe limitarse a la importación de tecnologías sofisticadas, sino sustentarse en el fortalecimiento de la **investigación básica original y la independencia del pensamiento científico**. “Las naciones que renuncian a hacer investigación original están condenadas a la dependencia”, aseveró.

La Conferencia Magistral puso de manifiesto que tanto el INCMNSZ como El Colegio Nacional han trascendido a lo largo del tiempo gracias a su compromiso con la generación, difusión y aplicación del conocimiento en beneficio de la sociedad y al servicio de la dignidad humana.

Como cierre de la jornada, el **Dr. José Sifuentes Osornio** entregó reconocimientos conmemorativos a los ponentes de El Colegio Nacional, en agradecimiento por su participación en esta celebración del 80 Aniversario del Instituto.



De izq. a der. Dr. José Ramón Cossío Díaz, Dr. José Sifuentes Osornio, Dr. Adolfo Martínez Palomo, Dra. Susana López Charretón y Dr. Carlos A. Aguilar Salinas

Prioridad a la protección de la salud

Inicia la Campaña de Vacunación Invernal 2026-2027 en el INCMNSZ

Lcda. Liliana Morán Rodríguez / Departamento de Comunicación y vinculación

Con el objetivo primordial de salvaguardar la salud del personal de salud, pacientes y la Comunidad institucional ante el incremento estacional de enfermedades respiratorias, el INCMNSZ dio inicio formal a su **Campaña de Vacunación Invernal 2026-2027** el día 14 de octubre.

La jornada, **coordinada por la Subdirección de Epidemiología Hospitalaria y Control de la Calidad de la Atención Médica** del Instituto, contempla, **en una primera etapa**, la aplicación del biológico contra Influenza (en los siguientes días se sumará COVID-19 y Neumococo), **dirigidos prioritariamente a personal médico, paramédico, administrativo.**

En unas semanas arrancará la atención a pacientes de alto riesgo que acuden a consulta externa y hospitalización. Este accionar forma parte de la Campaña Nacional de Vacunación para la Temporada Invernal 2026-2027, instrumentada por el Gobierno Federal, a través de la **Secretaría de Salud**, misma que inició el 12 de octubre de 2026 y estará vigente hasta el 31 de marzo de 2027.

El Dr. José Sifuentes Osornio, Director General del Instituto, y otras autoridades acudieron a aplicarse la vacuna a la Explanada del Quijote, lugar en donde se colocaron los módulos de vacunación.

La importancia de anticiparse a la temporada fría

En entrevista para La Camiseta, el **Dr. Arturo Galindo Fraga**, Subdirector de Epidemiología Hospitalaria y Control de la Calidad de la Atención Médica del Instituto, subrayó la trascendencia de acudir a vacunarse de manera oportuna.

“Hoy arrancamos la campaña de vacunación invernal. Vamos a vacunar contra influenza, COVID y a quienes les toque y tengan que completar sus esquemas de neumococo. Es importante porque en los siguientes meses aumenta la circulación en la comunidad de influenza, un poquito más tarde de COVID y neumococo que siempre la tenemos”, señaló el Dr. Galindo Fraga.

El especialista explicó que **recibir el biológico con anticipación es crucial** debido al tiempo que le toma al organismo generar inmunidad antes del pico de contagios habitual en la época invernal.

“Ahorita todavía no inicia la circulación importante y tardamos alrededor de dos semanas en que la vacuna nos dé protección. Entonces, es un buen momento para que cuando esté más cerca la temporada un poquito más fría, que hay más circulación de influenza, ya estemos protegidos”, detalló.

Respecto al comportamiento de la COVID-19, el Dr. Galindo puntualizó que el virus que la causa tiende a registrar mayor actividad hacia finales de año. Por ello, se aprovecha la logística de la campaña para aplicar oportunamente los refuerzos correspondientes, sumados a la protección contra el neumococo en los casos que cuentan con indicación médica.

El INCMNSZ refrenda su compromiso con la prevención y la excelencia médica, exhortando a toda su comunidad a sumarse activamente a esta jornada de inmunización.

Como parte de los esfuerzos por optimizar los tiempos de atención y garantizar un registro epidemiológico preciso, el Instituto implementó nuevamente el módulo digital de **pre-registro** y cita a través del portal institucional:

https://epidemiocmnsz.mx/solicitudinvernal_launcher.php

Entérate



Actualización en el tratamiento y la investigación del cáncer testicular

Conferencia Magistral

“Cáncer testicular” Dr. Samuel Funt

Lcda. Liliana Morán Rodríguez/Departamento de Comunicación y vinculación



De izq. a der. Dr. Francisco T. Rodríguez Covarrubias, Dr. Samuel A. Funt, Lic. Eduardo Legorreta Mestre, Dr. José Sifuentes Osornio y Dr. José Alberto Ávila Funes

El pasado 28 de septiembre, en el Auditorio del INCMNSZ, se celebró el simposio internacional de **Actualización e investigación en cáncer testicular y tumores genitourinarios (GU)**, en alianza con la **Fundación Alianza Médica para la Salud (AMSA)** y el **Memorial Sloan Kettering Cancer Center (MSKCC)**. El encuentro contó con la participación magistral del **Dr. Samuel A. Funt**, oncólogo médico especialista en tumores genitourinarios del MSKCC.

El presídium estuvo conformado por el **Dr. José Sifuentes Osornio**, Director General; el **Dr. José Alberto Ávila Funes**, Director de Enseñanza; el **Dr. Francisco T. Rodríguez Covarrubias**, Jefe del Departamento de Urología; el **Dr. Ricardo Castillejos Molina**, Especialista en Urología del INCMNSZ; el **Lic. Eduardo Legorreta Mestre**, Impulsor del Proyecto Uro-Oncología México; y, como invitado especial, el **Dr. Samuel A. Funt**, Oncólogo Médico Genitourinario del MSKCC.

Durante la inauguración, la **Dra. María Teresa Bourlon de los Ríos**, Coordinadora de la Clínica de Atención Integral de Tumores Genitourinarios, explicó que este proyecto multidisciplinario suma más de una década de trabajo colaborativo en uro-oncología.



Dra. María Teresa Bourlon de los Ríos

Como **centro de alto volumen**, el INCMNSZ evalúa aproximadamente a **330 pacientes al mes**. El flujo de atención semanal comprende alrededor de 50 consultas externas, 12 atenciones en hospital de día, 10 ingresos a protocolo y 12 pacientes hospitalizados. Entre los casos atendidos en el centro, el cáncer de próstata (55%) y el cáncer renal (30%) representan la mayoría de las consultas, mientras que el **cáncer de testículo constituye 10% del total**.

Durante las palabras de bienvenida, el **Dr. José Sifuentes Osornio** destacó este encuentro como una colaboración sin precedentes para la institución.



Dr. José Sifuentes Osornio

Destacó la consolidación del equipo multidisciplinario del Instituto como una plataforma clave para transformar el conocimiento científico en educación médica continua, desarrollo de políticas de salud con impacto y líneas de investigación de largo plazo orientadas a las necesidades concretas de la población mexicana.

En su Conferencia Magistral, el **Dr. Samuel A. Funt** enfatizó que uno de los retos de la oncología moderna consiste en **personalizar las terapias** para evitar tanto la toxicidad a largo plazo –como efectos cardiovasculares y segundos cánceres– como las recaídas derivadas de un tratamiento insuficiente.



Dr. Samuel A. Funt

El Dr. Funt explicó que el **cáncer testicular es el tumor maligno más común en hombres jóvenes de entre 15 y 40 años**, por lo que la detección oportuna y el cuidado de la calidad de vida de los pacientes son prioritarios.

Explicó que, aunque en 95% de los casos el tumor se origina directamente en los testículos a partir de células germinales, también puede manifestarse en otras partes del cuerpo debido a la forma en que estas células se transforman y multiplican. Además, estas variantes tumorales comparten una alteración genética característica, conocida como i(12p), que contribuye a identificar con mayor precisión el origen de la enfermedad.

El especialista destacó los avances derivados del **biomarcador miR-371a-3p**, una molécula presente en la sangre que, de acuerdo con lo expuesto durante la conferencia, **permite detectar el tumor con una precisión de 90.1%**. A diferencia de los marcadores de laboratorio tradicionales, sus niveles disminuyen rápidamente después de extirpar el tumor, lo que puede aportar información temprana.

Finalmente, subrayó que, al tratarse de pacientes jóvenes, la preservación de la fertilidad antes del tratamiento, así como la elección de **terapias personalizadas**, son medidas fundamentales para procurar la remisión del cáncer sin comprometer los proyectos de vida futuros de los pacientes.

Redefiniendo el rol del camillero en la atención hospitalaria

Curso de actualización para camilleros en el INCMNSZ

Lcda. Liliana Morán Rodríguez / Departamento de Comunicación y vinculación

Los días 29 y 30 de septiembre, en el INCMNSZ, se llevó a cabo el curso de actualización "Calidad y seguridad en la movilización y traslado intrahospitalario: el rol del camillero". Bajo la coordinación del **Departamento de Educación Continua en Enfermería**, esta actividad representó un antecedente relevante en la profesionalización de esta labor dentro de los servicios de salud.

Profesionales del Instituto y de otras instituciones invitadas, se reunieron con el propósito de transformar la perspectiva tradicional de esta labor: dejar de **concebir al camillero** únicamente como ejecutor de una tarea física y reconocerlo **como un integrante estratégico y humanizado del equipo multidisciplinario de salud**.

La ceremonia de apertura contó con la presencia del **Dr. Luis Dávila Maldonado**, Subdirector de Servicios Médicos y Auxiliares de Diagnóstico; la **Dra. Nayelli Cointa Flores García**, Subdirectora de Servicios Médicos; la **Lcda. Martha Huertas Jiménez**, Subdirectora de Enfermería; y la **Mtra. Patricia Ramírez Arvizu**, Jefa del Departamento de Enfermería.

La Mtra. Patricia Ramírez Arvizu enfatizó: "Detrás de cada traslado existe una persona que requiere ser movilizada sin hacerle daño y también con seguridad, respeto y dignidad. La labor del camillero forma parte integral del equipo de salud. El conocimiento nos da la libertad de actuar y cada traslado representa una oportunidad para prevenir riesgos y brindar un trato humano".

A lo largo de la capacitación se abordaron ejes fundamentales como la humanización y el **trato digno**

mediante una comunicación empática; la incorporación de las perspectivas de género e inclusión para contribuir a la eliminación de estereotipos en la profesión; la estandarización de las Acciones Esenciales para la Seguridad del Paciente (AESP); y la **prevención de eventos adversos** durante los traslados críticos.

Asimismo, el programa profundizó en la especialización técnica y la salud ocupacional del personal, bajo la premisa de "cuidar a quien cuida". Mediante sesiones teóricas y talleres prácticos enfocados en **ergonomía y mecánica corporal**, los participantes fortalecieron sus conocimientos sobre la **movilización de pacientes de alta complejidad**, el manejo de dispositivos médicos invasivos, el protocolo de decúbito prono y la **respuesta rápida ante un Código Azul**.

Por su parte, **Pedro Martín Pérez Baeza**, Coordinador de camilleros en el INCMNSZ, celebró el avance en el reconocimiento de esta labor: "**Aquí ya no nada más movemos pacientes; hoy somos parte fundamental del equipo multidisciplinario junto al equipo médico y de enfermería**", señaló.



Taller práctico del Curso de Camilleros

Fuente de compuestos bioactivos benéficos para la salud

Beneficios de la semilla de linaza

Lcda. Patricia Mora Pérez / Departamento de Nutrición Animal Dr. Fernando Pérez-Gil

La linaza (*Linum usitatissimum*) es una de las primeras plantas domesticadas por el ser humano. Su origen se remonta a los años 8000 y 10000 a.C., en Egipto, Palestina, Siria, Asiria, Mesopotamia y Grecia. En la antigüedad se utilizaba para elaborar tejidos y para envolver momias; las semillas eran aprovechadas como alimento y fuente de aceite, así como remedio para problemas digestivos.

En antropología se le ha conferido un significado simbólico: pureza, salud y estatus social. Actualmente la semilla de linaza es un ingrediente reconocido por su contenido de nutrimentos y compuestos bioactivos.

Algunos autores reportan altas concentraciones del ácido graso omega-3 alfa-linolénico (en 100 g): en semilla entera 22.7 g, en semilla molida 23.07 g y en aceite 57 g. Además, contiene fibra soluble e insoluble, proteínas y antioxidantes como los lignanos -que protegen a las células contra el estrés oxidativo-; y fitoestrógenos, como el secoisolariciresinol diglicósido (SDG), compuesto al que se le han atribuido propiedades anticarcinogénicas.



Puede ayudar a la salud digestiva y cardiovascular, además, por su contenido de fibra, aporta una sensación de plenitud.

Es importante beber suficiente agua para evitar molestias digestivas como el estreñimiento y consumirla con moderación, alrededor de 10 a 20 g diarios. La linaza contiene de forma natural ácido fítico y glucósidos cianogénicos, pero el remojo y la cocción, pueden reducir la presencia de estos compuestos.

Su incorporación regular a una alimentación variada y equilibrada puede contribuir favorablemente en algunos aspectos de la salud, especialmente cuando forma parte de un estilo de vida saludable.

Sugerencias para su consumo:

- Se recomienda consumir la linaza molida para una mayor digestión.
- Moler solo la cantidad de semilla que se va a consumir (1 o 2 cucharadas de 7 g c/u).
- Si se compra molida, almacenarla en un lugar seco y fresco protegiéndola de la luz para evitar su oxidación. La fecha de caducidad debe respetarse.

Nota: Receta disponible en la sección *Cultura del buen comer* pág23.



Novedades para la formación

ARIA es Gamificación en la Capacitación para el Instituto

Dr. Carlos Augusto Sánchez Morales, Ana Laura Corzo Olivares, Lic. Nora Jiménez Flores/
Reclutamiento, Selección y Capacitación

Gamificación, proveniente del término inglés *game* (juego), consiste en la **aplicación de dinámicas propias de los videojuegos en contextos no recreativos**, mediante elementos como puntos, niveles, insignias, reconocimientos y retos, para incentivar la participación y generar experiencias de aprendizaje más dinámicas y motivadoras.

Esto trasladado **al ámbito laboral puede favorecer la participación, facilitar la retroalimentación, fortalecer el sentido de pertenencia y reconocer los avances alcanzados**, es por ello que **en el Departamento de Reclutamiento, Selección y Capacitación de Personal implementamos este modelo como una estrategia** para motivar la participación, reconocer el cumplimiento y presentar la capacitación desde una perspectiva más dinámica, manteniendo en todo momento su propósito institucional.

Como parte de esta estrategia del cumplimiento de cursos obligatorios, se generó una nueva herramienta denominada **ARIA Automatización de Respuestas e Información Administrativa** que sistematiza el cumplimiento gamificado para el seguimiento de los cursos de capacitación. Su funcionamiento es sencillo: cada curso completado permite obtener puntos y avanzar dentro de una Ruta de Gemas (recompensas). El sistema no solo considera cuántos cursos se concluyen, sino también cómo y cuándo se cumplen. **Esto implica que si se realizan los cursos en tiempo y forma se obtendrá un mayor beneficio** y avanzar hacia los niveles superiores. Además, ARIA considera el historial de cumplimiento y se ajusta a nuestra ruta de recompensas la cual funciona en el orden siguiente:

Gema	¿Cómo se obtiene?	Significado
Piedra inicial	Sin cursos	Inicio de la ruta; el usuario aún no registra avance.
Cuarzo	• 1 Curso completado	Primer avance dentro de la Ruta de Gemas ARIA.
Ámbar	• 2 Cursos completados	Avance constante y compromiso inicial.
Topacio	• 3 Cursos completados	Cumplimiento sólido y progreso activo.
Esmeralda	• 4 Cursos completados	Ruta de cursos completada en su base principal.
Zafiro	• 4 cursos completados dentro del tiempo establecido	Reconoce haber completado la capacitación de manera oportuna.
Rubí	• 4 cursos en tiempo y con registros correctos	Reconoce el cumplimiento oportuno y el registro adecuado de los cursos.
Diamante	• Cumplimiento sólido	Representa un nivel destacado de cumplimiento y seguimiento.
Prisma	• Cumplimiento completo y constante	Es el máximo nivel que reconoce un desempeño sobresaliente.
Próximamente	Alcanza el nivel Prisma	¡Llegar a la cima tendrá recompensa! Próximamente conocerás la sorpresa.

Así, lo que buscamos es que el seguimiento de la capacitación deje de visualizarse únicamente como una lista de actividades pendientes y se convierta en una ruta personal de avance, donde cada curso suma, cada logro cuenta y el cumplimiento oportuno permite llegar más lejos. ¿Listo para una nueva forma de vivir la capacitación? Muy pronto comenzará una nueva ruta: aprende, avanza y descubre hasta dónde puedes llegar.



**ANIVERSARIO
1946-2026**



INSTITUTO NACIONAL DE
CIENCIAS MÉDICAS
Y NUTRICIÓN
SALVADOR ZUBIRÁN



**VOLUNTARIADO
INCMNSZ**

Voluntariado

**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**



**ANIVERSARIO
1946-2026**



INSTITUTO NACIONAL DE
CIENCIAS MÉDICAS
Y NUTRICIÓN
SALVADOR ZUBIRÁN

**VOCACIÓN
PERTENENCIA
SERVICIO**

#AniversarioINCMNSZ

Derechos reservados © 2026
INSTITUTO NACIONAL DE CIENCIAS MÉDICAS Y NUTRICIÓN SALVADOR ZUBIRÁN
www.incmnsz.mx

OCTUBRE 12



INSTITUTO NACIONAL DE
CIENCIAS MÉDICAS
Y NUTRICIÓN
SALVADOR ZUBIRÁN

Del 7 al 29 de octubre

Exposición Mauro Gómez: *Caprichos*

Lcda. Paulina Salazar / Arte y Cultura

Este mes, finalizamos las exposiciones que la Coordinación de Arte y Cultura, encabezada por la Lcda. Palmira de la Garza llevó a cabo a lo largo del año con motivo de la celebración del 80 Aniversario del INCMNSZ. Estas exposiciones, reconocieron a algunos de nuestros artistas plásticos que, durante años, han compartido su talento y creaciones con los pacientes, sus familiares y todos los trabajadores; llenando de luz y color a la institución. **El hospital ha sido un espacio abierto para el arte y la cultura.** Su presencia humaniza los espacios, haciéndolos más amables y cálidos para toda la comunidad, propiciando bienestar.

En nuestra última exposición, contamos con la participación del artista plástico **Mauro Gómez**. Mauro, ha sido muy generoso con el Instituto donando varias obras de su autoría. Estas obras se encuentran en diversos lugares del Instituto como: las salas de espera de Toma de muestras, la Residencia médica, la planta baja de hospitalización, un pasillo del CEDDEM y el auditorio de Radiología.

Nacido en la ciudad de México en 1954, una de sus grandes pasiones es la música. Estudió piano, colecciona discos de jazz, blues, rock, música clásica y popular y ha compuesto la banda sonora para las obras de la compañía de danza *El cuerpo mutable*, de la bailarina Lidya Romero.

Las obras de Mauro son mapas del registro de la memoria. El lienzo es el territorio del paso de una historia, de un trayecto que evoca lo vivido; es la prueba de la huella en cuanto a que siempre dejamos algo al pasar. Una marca, la voluntad, un anhelo, un recuerdo. Y qué decir de la fotografía, que captura el tiempo. Mauro nos comparte en esta muestra 14 de ellas.

Henri Cartier Bresson, el gran maestro de la fotografía espontánea, decía que, al fotografiar, colocaba el ojo, la cabeza y el corazón en un mismo eje. Así son las obras de Mauro, registros de sus ojos, de su cabeza y de su corazón.

¡No te pierdas esta exposición en el vestíbulo del auditorio principal!



Maestro Mauro Gómez



05, *Memoria pétrea* exhibida en *Caprichos*

El valor del trabajo colaborativo con el personal camillero

Movilización segura, digna y humanizada

Lic. en Enf. Alejandra Córdova y equipo de camilleros de la Subdirección de Enfermería

En el entorno hospitalario, la seguridad de las personas usuarias es una responsabilidad compartida que requiere coordinación, comunicación, compromiso y colaboración entre todos los integrantes del equipo de salud que participan en la atención.

Desde Enfermería, reconocemos de manera especial la labor del personal camillero, cuya participación **es fundamental para garantizar que la movilización y el traslado intrahospitalario de los pacientes se realicen de forma segura, oportuna y eficiente, con un trato digno y humanizado.**

En este sentido, la Subdirección de Enfermería, a través del Departamento de Educación Continua en Enfermería, se suma a esta iniciativa y reconoce la relevancia del curso “Calidad y seguridad en la movilización y traslado intrahospitalario: el rol del camillero”, realizado los días 29 y 30 de septiembre.

Este espacio de actualización tuvo como objetivo fortalecer las competencias del personal camillero en la aplicación de protocolos estandarizados para la movilización y el traslado de pacientes, a fin de minimizar los riesgos asistenciales, optimizar los tiempos de respuesta y garantizar un servicio digno, seguro y de alta calidad.

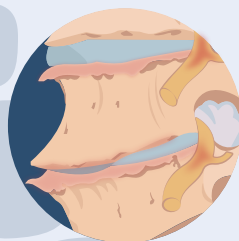
Más que un espacio de capacitación, este curso representa una oportunidad para reconocer, fortalecer y dignificar la labor del camillero como integrante esencial del equipo interdisciplinario. Su experiencia, conocimientos y compromiso cotidiano tienen un impacto directo en la continuidad y la seguridad de la atención. Desde la Subdirección de Enfermería y el Departamento de Educación Continua en Enfermería, valoramos su disposición para continuar aprendiendo, compartir experiencias y fortalecer las prácticas que favorecen una atención centrada en la persona.



Asistentes al curso “Calidad y seguridad en la movilización y traslado intrahospitalario: el rol del camillero”

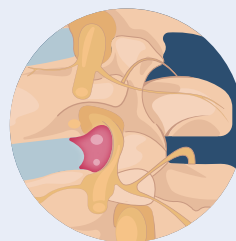


Causas del Dolor de Espalda



Osteoartritis

Debido a la edad, herencia y desgaste, con el tiempo las articulaciones de la columna pueden desarrollar artritis, causando malestar y rigidez.



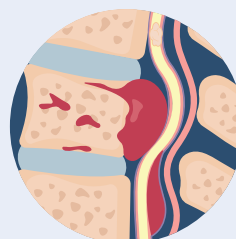
Hernia de Disco

El material suave dentro del disco puede perder consistencia o degenerarse causando dolor de espalda. La herniación del disco o ruptura puede presionar el nervio, causando dolor.



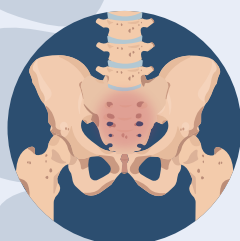
Irregularidad Esquelética

Curvas anormales, defectos o tamaños de huesos anormales en la columna vertebral, pueden provocar dolor de espalda.



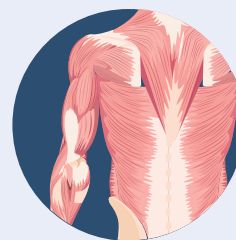
Infecciones y Tumores

Ciertas infecciones y tumores afectan las vértebras o el canal espinal.



Sacroilitis/ Hernia de Disco

La inflamación o desgaste en la articulación sacroiliaca (ubicada en la zona donde se conectan la parte baja de la columna vertebral y la pelvis), puede causar dolor en glúteos o en la parte posterior del muslo.



Tensión en músculos y ligamentos

Levantar cosas pesadas continuamente o realizar movimientos súbitos, pueden causar tensión en los músculos y ligamentos, provocando espasmos de dolor en la espalda.

www.epsnutricion.com.mx

LOGREMOS 
juntos

UNA NUEVA TORRE
HOSPITALIZACIÓN • QUIRÓFANOS • TERAPIA INTENSIVA

así es la
NUEVA TORRE
INCMNSZ



INSTITUTO NACIONAL DE
CIENCIAS MÉDICAS
Y NUTRICIÓN
SALVADOR ZUBIRÁN



Octubre 2026



Octubre 2025



Octubre 2024

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

Un derecho a la salud

Nuevos lineamientos para la atención del aborto seguro

Lcda. Liliana Morán Rodríguez / Departamento de Comunicación y vinculación



El pasado **28 de septiembre**, coincidiendo con el **Día de Acción Global por el Acceso al Aborto Legal y Seguro**, la Secretaría de Salud difundió el Lineamiento Técnico para la atención del aborto seguro, un documento del Sistema Nacional de Salud que estandariza los criterios clínicos, jurídicos y operativos en instituciones públicas como el IMSS, ISSSTE e IMSS-Bienestar.

La Organización Mundial de la Salud (OMS) señala que los abortos realizados en condiciones de inseguridad constituyen una de las principales causas evitables de morbilidad materna.

Por ello, abordar la **interrupción del embarazo como un servicio básico de salud** responde al deber del Estado de resguardar el bienestar integral (físico, mental y social) de las personas gestantes.

Métodos seguros y tecnología médica al servicio de la salud

Uno de los aportes centrales en la atención moderna del aborto seguro radica en la incorporación de procedimientos recomendados internacionalmente que reducen de manera drástica los riesgos médicos.

Actualmente, cerca del 95% de las interrupciones se realizan de forma ambulatoria y segura, desplazando prácticas invasivas del pasado como el legrado uterino instrumental:

1. **Régimen medicamentoso:** Administración combinada o prescrita de mifepristona y misoprostol, avalada como el procedimiento de primera elección en las primeras semanas de gestación.
2. **Aspiración Endouterina (AMEU):** Procedimiento ambulatorio por vacío indicado para situaciones específicas o contraindicaciones farmacológicas, reduciendo sustancialmente la estancia hospitalaria.

Estas alternativas médicas resguardan la salud física y disminuyen los ingresos por complicaciones clínicas. Además, devuelven la autonomía a las usuarias, permitiendo un manejo digno y humanizado de su proceso de salud.



Para toda la Comunidad Institucional

El INCMNSZ celebra su 80 Aniversario con emotiva carrera de 5 Km

Lcda. Liliana Morán Rodríguez / Departamento de Comunicación y Vinculación

En el marco de las celebraciones por el 80 Aniversario del INCMNSZ, se llevó a cabo con gran éxito la Carrera de 5 Kilómetros (km), un evento organizado por la Asociación de Médicos del INCMNSZ (**AMINCMNSZ**) e impulsado como parte del programa **Vida Saludable y Sostenible**.

La cita tuvo lugar el sábado 10 de octubre a las 06:30 horas, teniendo como punto de encuentro la puerta principal de la institución, desde donde entusiastas participantes iniciaron el recorrido en un ambiente de energía, salud y compañerismo.

La jornada deportiva reunió a personal médico y, por esta ocasión, convocó activamente a toda la Comunidad Institucional, fortaleciendo los lazos de integración entre trabajadoras, trabajadores y sus familias. Bajo el lema de compartir una mañana de vitalidad y convivencia, el festejo deportivo reafirmó el compromiso del Instituto con la promoción de hábitos saludables y la celebración de ocho décadas de excelencia en la salud pública.



ANIVERSARIO
1946-2026



Orgullo INCMNSZ

Dr. Carlos Aguilar Salinas, Premio Crónica 2026 en Ciencia y tecnología

Lcda. Liliana Morán Rodríguez / Departamento de Comunicación y Vinculación

El Grupo Editorial *La Crónica de Hoy* y la Fundación Premio Crónica anunciaron la entrega del **Premio Crónica 2026**, en la categoría de **Ciencia y Tecnología**, al **Dr. Carlos A. Aguilar Salinas**, Director de Investigación del INCMNSZ.

El galardón reconoce más de cuatro décadas de trayectoria profesional y científica dedicadas al estudio de las enfermedades metabólicas, la diabetes tipo 2 y las dislipidemias. Entre sus aportaciones destacan la identificación de variantes genéticas predisponentes en la población mexicana, el impulso a la investigación clínica de vanguardia y la creación de infraestructura institucional de alto impacto, como la Clínica de Dislipidemias, el Centro de Atención Integral del Paciente con Diabetes (CAIPaDi) y la Unidad de Investigación de Enfermedades Metabólicas (UIEM) del INCMNSZ.

El Dr. Aguilar Salinas es médico cirujano por la Facultad de Medicina de la UNAM, con especialización en Medicina Interna y Endocrinología en el INCMNSZ. A lo largo de su carrera ha recibido reconocimientos de prestigio nacional e internacional, entre ellos el Premio Nacional de Ciencias, el Premio Eduardo Liceaga de la Academia Nacional de Medicina y el Premio Salvador Zubirán.

La comunidad del INCMNSZ felicita al Dr. Carlos A. Aguilar Salinas por este reconocimiento, que enaltece el compromiso de nuestra institución con la salud pública y la excelencia científica en México.

Fuente: <https://www.cronica.com.mx/cultura/2026/08/31/el-premio-cronica-para-tres-mexicanos-y-una-institucion-de-educacion-superior/>



Dr. Carlos Aguilar Salinas





CONVOCATORIA

Únete al grupo de Brigadistas Especiales

Sé parte del personal de apoyo para casos de que ocurra un evento que requiera ofrecer auxilio en alguno de las áreas que integran nuestro Instituto.

Dirigido a: **Personal del Instituto**

Edad: **entre 25 y 40 años**

- **Con buena disposición y salud**
- **Capacidad de adaptación al trabajo en equipo**

Si estás interesado o requieres mayor información acércate a la Coordinación de Protección Civil o comunícate a la **extensión 2990** con el **Biól. José Luis Cruztitla Carrillo**
Lunes a viernes de 8:00-16:00 hrs.

Tu participación es importante. Te esperamos.



Salud
Secretaría de Salud



ANIVERSARIO
1946-2026
GOBIERNO FEDERAL
SECRETARÍA DE SALUD
INSTITUTO NACIONAL DE SALUD



COMITE DE
PROTECCION CIVIL
INCMNSZ

Linaza

La linaza destaca por su alto valor nutricional y su capacidad para mejorar la salud digestiva y cardiovascular.

Es una fuente rica en ácidos grasos omega-3 (ácido alfa-linolénico) y fibra, tanto soluble como insoluble, la cual favorece el tránsito intestinal y proporciona una sensación de saciedad que ayuda en el control del apetito.

Además, posee compuestos bioactivos con propiedades antioxidantes, como los lignanos y fitoestrógenos (incluyendo el SDG), que protegen a las células del estrés oxidativo.

Consumida con moderación (de 10 a 20 gramos diarios), acompañada de suficiente agua y adecuadamente procesada mediante remojo o cocción, resulta un excelente complemento para una alimentación equilibrada.



Fuente: Lcda. Patricia Mora Pérez / Departamento de Nutrición Animal Dr. Fernando Pérez-Gil

Panqueques de plátano y linaza



2 porciones

Ingredientes:

1 plátano maduro
1 huevo
½ taza de avena molida
1 cucharada de linaza molida
¼ cucharadita de canela
2–3 cucharadas de leche
½ cucharadita de polvo para hornear

Modo de preparación:

Triturar el plátano.

Agregar huevo, avena, linaza, canela, leche y polvo para hornear.

Mezclar hasta obtener una masa homogénea.

Cocinar porciones pequeñas en un sartén antiadherente, aproximadamente 2 minutos por lado.

Servir con fruta fresca.

SOSTENIBILIDAD



¿Te has preguntado cuánto
puedes **reducir el desperdicio**
de alimentos aprovechando
mejor lo que ya tienes?



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 octubre

16

Ortiz Jiménez Belén Mayeli
Trinidad Rojas Lorena
Roque Camacho Alexia Renata
Salázar Celis Martín Luis

17

Tusie Luna María Teresa
Ramírez Fernández María Teresa
Ayalos León Martín
Vázquez Cadena Alberto
Sánchez Moreno Aída
Reséndiz García Montserrat Concepción
Suárez Rivera Oscar Rodolfo
Guizar Guerrero Luis Enrique
Bonilla Nava Gustavo
Caro Rodríguez Karen Ariadna

18

Rosas Arriaga Maritza
Morales García Guadalupe
Rivera Moscoso Raúl
Benito Marcelo Leticia
Aguilera Ulín María Gabriela
Enríquez Barrios Laura Arlette
Rodríguez Osorio Carlos Antonio
García Padilla Alma Gabriela
Guzmán Rojas María del Carmen
Torres Mora Carolina
Herrera Velasco Miguel Ángel
García Andrés Isabel
Meléndez Tafuya Rodrigo Alejandro
Garibay Garibay Tania

19

Del Monte Vega Martí Yareli
Hernández Dórazco Leticia
Espinosa Honorato José Javier
Arcos Moncada Manuel
Romero Colmenares Sandra Yazmin
Bustos Herrera Ramses
Ruiz Manriquez Carlos Alberto
Mata Melo Ana Laura

20

Contreras Rendon Marco Antonio
Rangel Cordero Andrea
Moctezuma Herrera David Ángel
Salinas Álvarez Thalía Selene
Méndez González Habram Alberto
Pacheco Blancas Jesús Antonio
Rosas Camargo Vanessa

21

Méndez Espinoza Celia
Espinosa García Edith María Arlette
Carreño Gutiérrez Teresa
Colín Díaz Aldo Gamaliel
Marín Corte Juan Carlos Alberto

22

Carrillo Maravilla Eduardo
Martínez Juárez Miguel Ángel
Pineda Rodríguez Héctor
Hernández Guíjosa Juan Gabriel
Martínez Caballero Sandra Verónica
Saucedo Bazán Najla Ruby

23

Flores Flores Paola
Trejo Rojo Andrés
Varela Tinoco Marco Antonio
Avalos Hernández Raúl
Valdez Echeverría Raymundo David
Martínez Castañeda Monserrat
Amaro Colín Lilia
Rodríguez Díaz Francisco Javier

24

Cobos Reyes Farid Alejandro
Leal Villalpando Rafael Paulino
Pichardo Cortez Edgar Alfredo
Cayetano Alcaraz Axel Alberto
Carrizosa Cruz Rafael
Martínez Ruiz Erick Leonel
Barrera Salazar Elizabeth

25

Rivera Teodoro Moisés
González Pérez Sandra
Huitzil Meléndez Fidel David
Mendoza Fuentes Mario
Arce Domínguez Mayra
Álvarez Olalde Saul
Cárdenas Desales Dalia
Aguilar Sánchez Cristina
Hernández Zarco Alejandra
Luna Álvarez Abigail

26

Carrillo Navarrete Estefanía
Moreno Licea Carolina
Almaraz Arriaga María Eva
Guzmán Baca Ubaldio
Leos Moreno Raymundo
Brito Córdova Griselda Xochitl
Baltazar Torres José Ángel
García Pérez Rocío
Sánchez Peregrina Sandra
Medina Vaneegas Ricardo
Vázquez Bautista Lucía
Viveros Maldonado Gustavo Daniel

27

Gómez Serafín Xandra Lucía
Benítez Pérez Mariana Guadalupe
Severo Reyes Cristina
Roque Balbuena Georgina
García Campos Diana Elizabeth
Rodríguez Ortiz Juan Carlos
Estrada Hernández Ana Lilia
Sánchez Rojas Diego Alfonso
Silva

28

González González Claudia Cristina
De los Ríos Obregón Diana Cecilia
Barrera Lumberrás Georgina
Solares Camacho Omar Aquiles
Gotes Palazuelos José
Olivares Campos Edgar
Escobar Carrasco Pablo Abraham
Maldonado Reyes Betsy Anahí
Nieto Jiménez Ceni Lizbeth

29

Castro Gutiérrez Gerardo
Pichardo Ontiveros Edgar
Flores Rosas Susana
Lozano Hernández Jorge Luis
Ledesma Zamora Alizandro
Nava Villalpando Arturo
Juárez Rivero Alhelí
Vázquez Aguilar Carlos Gerardo
Rivera Briseño Hilda
Lara García Eunice Alejandra
Fernández Ponce Sarah Gabriela
Soriano de la Rosa Sonia Irais
González Trejo Alma Delia

30

Lima Cadena Devanira
Ramos Cervantes María del Pilar
Méndez Molina Florentina Claudia
Velázquez Arriaga Leonel
Martínez García Francisco Daniel
Ramos Soriano Ángela Nallely
Rosario Yáñez Claudia Magaly
Flores Flores Laura Monsefrat

31

Nava Linares Angelica
Guel González Gerardo
López Zavaleta Raúl
Reyes Guerrero Roberto
García Alanís Mario Cesar
Maqueda Flores Aurea Berenice
Rodríguez Hernández Evelin
Leon González Alejandro Raciél
Negrete González Jorge Alberto
Barrera Guzmán Ángel Ernesto

● 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 RECAMARA AMUEBLADA.

Con baño propio y derecho a uso de cocina. Informes al 5555734703 , con la Sra. Dolores.

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 cuadras 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.

Por esta ocasión,
la Sesión Cultural
será el
jueves 22
de octubre



**ANIVERSARIO
1946-2026**



EL INSTITUTO NACIONAL DE CIENCIAS MÉDICAS Y NUTRICIÓN
SALVADOR ZUBIRÁN

INVITA A LA
SESIÓN CULTURAL DE OCTUBRE

CONCIERTO DEDICADO A
PACIENTES DEL INCMNSZ



Zulyamir Lopezríos
Soprano



Santiago Piñeirúa
Piano

CONCERTISTAS DE BELLAS ARTES

Música INBAL

Jueves 22 de OCTUBRE 2026
18:00 horas

Auditorio principal del INCMNSZ
Entrada libre

Vino de Honor

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



Salud
Secretaría de Salud



INSTITUTO NACIONAL DE
CIENCIAS MÉDICAS
Y NUTRICIÓN
SALVADOR ZUBIRÁN

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



INBAL
INSTITUTO NACIONAL DE BELLAS ARTES

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