



La Camiseta

Órgano Oficial de Comunicación Interna

Año XXIV No. 5

15 de Marzo 2018

Ceremonia de fin de cursos de especialidad y alta especialidad

Residentes satisfechos y orgullosos por su logro

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

CEREMONIA DE ENTREGA DE DIPLOMAS FIN DE CURSOS
28 de febrero de 2018



INCMNSZ



Dr. Alejandro Campos Murguía y Dr. Carlos Nava Santana
Jefes de Residentes de Medicina Interna
Dra. Mariana Chávez Villa y Dr. Rafael Humberto Pérez Soto
Jefes de Residentes de Cirugía



La Camiseta

Órgano Oficial de Comunicación Interna

No. 579

15 de marzo 2018

CONTENIDO

EDITORIAL	1	VIDA INSTITUCIONAL	14
SER INCMNSZ	2	• 1ª mexicana Médica y Doctora	
• Concluir la especialidad en el INCMNSZ fue un gran reto		VIDA LABORAL	15
PARA CONOCERNOS	4	• Código de Ética de los servidores públicos del Gobierno Federal	
• Deben honrar los valores y principios de nuestra profesión		TU SALUD	16
Dr. José Narro Robles		• El cáncer de páncreas es muy difícil de diagnosticar	
ENTÉRATE	6	LA CULTURA DEL BIEN COMER	17
• 5º Curso Internacional de Actualidades en Anestesiología		• Germinado de soya	
• XI Curso Internacional de Cirugía "Dr. Héctor Orozco Zepeda"		• Ensalada de champiñones con germinado de soya	
CALIDAD Y ATENCIÓN MÉDICA	8	ESPACIO DE LECTURA	18
• Paciente y su empoderamiento		• Marina, Carlos Ruiz Zafón	
CALIDAD Y GESTIÓN INSTITUCIONAL	9	SABÍAS QUE	19
• Empowerment y equipos auto administrados		• Efemérides de la salud	
NUESTRO ENTORNO AMBIENTAL	10	ESPACIO DE LECTOR	20
• Salida de E.U. del Acuerdo de París contra el cambio climático		• La atención que me dió el INCMNSZ fué de excelencia	
COMUNICACIÓN Y VINCULACIÓN	11	TU HISTORIA CON EL INSTITUTO	21
• Como crear una cuenta de Facebook		• Recordando al Dr. Héctor Orozco Zepeda, mi maestro	
VOLUNTARIADO	12	HABLEMOS DE	22
• Agradezco mucho el apoyo		• La importancia de conocer la señalización de Protección Civil	
ARTE Y CULTURA	13	CAMPAÑA INSTITUCIONAL	23
• La Casa de los Azulejos		ANUNCIOS	24

Como cada año, se llevó a cabo la ceremonia de fin de cursos de especialidad y alta especialidad del INCMNSZ, presidida por el Dr. José Narro Robles, Secretario de Salud, quien destacó la importancia de que el mundo cuente con 212 nuevos especialistas del más alto nivel. En la sección Para Conocernos se difunde toda la información.

En la sección Ser INCMNSZ, en representación de los médicos residentes egresados: el Dr. Carlos Nava Santana, Jefe de Residentes de Medicina Interna expresó lo que representa para él ser egresado del Instituto.

En la sección Entérate, se informa sobre dos cursos internacionales que cada año se llevan a cabo en el Instituto: el 5° Curso Internacional de Actualidades en Anestesiología y el XI Curso Internacional de Cirugía "Dr. Héctor Orozco".

Violeta Arciniega Fuentes, en la sección Voluntariado, publica una carta de agradecimiento al personal que hizo llegar un paciente, ante la invaluable ayuda que le han proporcionado. En la sección Arte y Cultura, la Lic. Palmira de la Garza y Arce, da a conocer información sobre la historia de la tradicional Casa de los Azulejos.

En la sección Tu Salud, el Dr. Ismael Domínguez Rosado, hace algunos comentarios sobre el cáncer de páncreas, sus síntomas, su tratamiento y algunas acciones para reducir los riesgos de desarrollarlo. En el mismo ramo de la salud, en la sección Sabías que, se dan a conocer efemérides de la salud conmemoradas durante el mes de marzo: 8 de marzo, Día Internacional de la mujer; 12 de marzo, Día Mundial del Glaucoma y 17 de marzo, Día Mundial del Sueño.

Continuando con la campaña sobre seguridad que se implementa en el INCMNSZ durante el 2018, en la sección Hablemos de, reflexiona sobre la prevención como una herramienta clave de la seguridad, sobre todo tratándose de la Protección Civil.

Gracias a maestros, familiares y personal del INCMNSZ por su apoyo

Concluir la especialidad en el INCMNSZ fue un gran reto

Primera parte

Mtra. Dora Valenzuela de la Cueva

El pasado 28 de febrero, tuvo lugar la ceremonia de egreso de los Cursos de Especialidad y Alta Especialidad en el INCMNSZ, durante la cual, los doctores: Carlos Nava Santana, Jefe de Residentes de Medicina Interna y Rafael Humberto Pérez Soto, Jefe de Residentes de Cirugía en su participación, expresaron lo que representa para ellos ser egresados del Instituto. De igual forma, en entrevista, la Dra. Mariana Chávez Villa, Jefe de Residentes de Cirugía y el Dr. Alejandro Campos Munguía, Jefe de Residentes de Medicina Interna, expresaron su sentir ante tal logro alcanzado.

Dr. Carlos Nava Santana, Jefe de Residentes de Medicina Interna



Hoy me exige el alma expresada de la forma más emotiva el profundo honor que significa para mi estar parado aquí, frente a ustedes, porque el sentimiento de emoción y de alegría que nos invade por terminar esta etapa de trayectoria profesional, realmente se multiplica al compartirse entre hermanos y entre amigos. Nadie de los presentes necesita ser convencido de lo que significa Nutrición; de su magnitud. Es de conocimiento popular, lo que aquí se hace, lo que aquí se logra y se aprende día tras día.

De antemano, como podrán darse cuenta, me disculpo por la falta de humildad que surge cuando hablar de nuestra casa se refiere, no porque tengamos algo que probar, o no porque quede algo por demostrar, sino porque nosotros somos Nutrición y estamos profundamente orgullosos de quienes somos y a donde pertenecemos. Vale la pena decir que es excepcional encontrar tal sentido de pertenencia en la vida cotidiana, tal orgullo, tal amor, y sin embargo, aquí en Nutrición, sucede algo curioso al que creo hemos tenido a bien denominar, el milagro cotidiano, porque el residente de Nutrición, uno de los pilares de este Instituto, trabaja siempre el cien por ciento de las veces, con el cien por ciento del esfuerzo, con el cien por ciento de los pacientes.

Sabemos además, que el proceso de selección es riguroso, que los valores y virtudes vienen de casa y que pocos pueden ser residentes de Nutrición. Sin embargo, es innegable que algo pasa, algo se transforma de muy adentro desde que ingresamos, algo sucede y una vez que conocemos de Nutriway no hay vuelta atrás.

El sismo del 2017 no vino sino a corroborar esto, fue nuestra oportunidad de probarnos de darnos cuenta que somos de verdad, cuando las cosas se pusieron difíciles, demostramos una y otra vez que estamos hechos de una sola pieza. Confirmamos que antes que nada somos mexicanos y honramos este grandísimo honor y privilegio con trabajo, con sacrificio y con entrega al segundo en que se requirió. Nos dimos cuenta que en los primeros minutos, incluso en la incertidumbre de no saber si se habían sufrido los famosos daños estructurales, Nutrición estaba trabajando y de pie, por el hecho de que nosotros lo estábamos.

Sin duda, hemos tenido el privilegio y el placer de crecer en una institución que funge como modelo de atención, investigación y enseñanza. Debo decirles que eso, sin embargo, ya no basta, la idea original, la idea del maestro (Zubirán) es aquella de funcionar como semillero para llevar a donde quiera que fuéremos la mística y la ciencia. No podemos de ninguna forma, ignorar las desigualdades que azotan a nuestra nación. Desgraciadamente, el sistema de salud no es la excepción y para nadie es sorpresa que a pesar de lo mucho que se hace todos los días, en materia de salud, aún queda mucho camino por recorrer. Llevemos pues, lo que hemos aprendido cuando el momento sea el correcto, no me cabe duda de que en alguno de nosotros se originaran decisiones y políticas que eventualmente ayudarán a que el país sea mejor.

No seamos egoístas, para nosotros no debe de bastar el éxito profesional, comprometámonos a contagiar el éxito a donde quiera que vayamos. Debo confesar que a pesar de todos mis mejores intentos, el mantener este discurso sin un toque sentimental y melancólico me fué imposible. Fue una tarea difícil el intentar no recordar tantos alegres momentos que afortunadamente por las maravillas de la tecnología actual y también para mala suerte de nosotros, se encuentran muchas veces inmortalizadas en video y fotografías.

Como no mencionar los abundantes tropiezos y momentos amargos que invariablemente se acompañaron de una mano humana para levantarnos o de un hombro en donde llorar.

Me considero afortunado y creo que ustedes hermanos, deben sentirse de la misma forma porque además de los éxitos profesionales y crecimiento que pudimos obtener, podemos decir que formamos parte de una familia, de la mejor familia, la familia de Nutrición.

Quisiera terminar con una anécdota que ejemplifica de forma clara ésto que vengo de decir. A pocos días de haber iniciado el año pasado, recibimos una carta del Dr. Manuel Campuzano, iba dirigida al Dr. José Sifuentes, se trataba de un resumen de una paciente que era hermana de quien fuera compañero de residencia del Dr. Manuel Campuzano. Este último quería acelerar el proceso de atención por la gravedad de la paciente y por motivos sociales. Por razones obvias, omitiré el nombre del paciente. Pero la siguiente frase, escrita al pie del resumen, no la olvidaré jamás, pues me hizo darme cuenta que las amistades que aquí se hacen trascienden, incluso a la muerte. La frase decía: "Todos los días hay casos tan complejos como éste, pero me atrevo a molestarlo porque ésta paciente se distingue de los demás porque es hermana de quien fuera mi hermano".

Mucha gracias a todos, buenos días.

Fin de cursos de especialidad y alta especialidad

Deben honrar los valores y principios de nuestra profesión

Dr. José Narro Robles

Mtra. Dora Valenzuela de la Cueva

Como cada año, el pasado 28 de febrero tuvo lugar en la explanada del Quijote del INCMNSZ, la ceremonia de fin de cursos de especialidad y alta especialidad de médicos residentes.

Además también se entregó el Premio Dr. Juan Rull, instituido el año pasado con el objetivo de reconocer la labor docente de uno de los médicos revisores de los egresados.

La ceremonia fue presidida por los doctores: José Narro Robles, Secretario de Salud; Enrique Graue Wiechers, Rector de la UNAM; Guillermo Ruiz Palacios y Santos, Titular de la Comisión Coordinadora de los Institutos Nacionales de Salud y Hospitales de Alta Especialidad; David Kershenovich Stalnikowitz, Director General del INCMNSZ y los directores: de Medicina, José Sifuentes Osornio; Cirugía, Miguel Ángel Mercado Díaz; de Investigación, Gerardo Gamba Ayala; de Enseñanza, Sergio Ponce de León Rosales; Josefina Alberú Gómez, investigadora y ex jefa del Departamento de Trasplantes y Alicia Frenk Mora, Subdirectora de Servicios Paramédicos del mismo Instituto; así como los ex directores Manuel Campuzano Fernández y Fernando Gabilondo Navarro, todos del INCMNSZ y Marco Antonio Aguilera Adame, Presidente de la Asociación de Médicos del INCMNSZ (AMINNSZ).

En su mensaje, el Dr. José Narro Robles, Secretario de Salud, destacó que el INCMNSZ le estaba entregando a México, a las instituciones y a otras naciones; 212 profesionales comprometidos de manera muy importante con el saber y con el saber hacer en favor de los pacientes, motivo por el cual, visualizaba dicho acontecimiento bajo múltiples dimensiones.



Dr. José Narro Robles

La primera dimensión es muy personal y familiar. Aquí están 212 graduados, en muchos de los casos, con sus familiares. Graduados y familiares representan, estoy seguro, parte de la pluralidad que caracteriza este Instituto.

Somos distintos y, sin embargo, aquí hoy en esa dimensión individual y familiar, nos tiene una cosa en común: el compromiso de todos ustedes con la medicina. El compromiso y el interés con una profesión que ustedes escogieron y a la que ya hacía referencia el señor rector de la UNAM de cómo fueron desarrollándola y construyéndola.

La segunda dimensión es la Institucional y la representa el Instituto, los espacios clínicos, los programas de docencia, nuestros maestros y el maestro de maestros: el paciente.

Y por supuesto que hay una tercera dimensión, que es la dimensión social. Cuando veníamos por los pasillos, el señor director me comentó sobre una campaña que se ha impulsado, en donde el personaje central es NADIE. Ese personaje que está en todos nosotros, manda mensajes, y me acordé de un par de libros de una autora danesa: Janner Teller, que escribió un libro, "Nada" y después escribió otro que era "Todo".

Quiero decirles a nuestros colegas residentes, aparte de muchas felicidades, que disfruten este día tan especial. Decirles que tengan presente a "NADIE", a "Todo" y a "Nada". A "Nadie", porque nadie de ustedes debe ignorar la dimensión humana e integral de nuestros pacientes. A "Todo", porque todos deben honrar los valores y principios de nuestra profesión. Y a "Nada", porque nada de lo que sucede en la vida de nuestros enfermos se debe interponer en nuestra relación con ellos.

En su oportunidad, el Dr. Enrique Graue Wiechers, Rector de la UNAM felicitó a los residentes por su logro, a los maestros por el trabajo realizado, a los integrantes del Instituto por haber creado esta casa, que es una gran familia y a las familias de los egresados por haber tolerado la larga carrera de sus hijos.

Es una larga carrera, trece a quince años de estudio que están concluyendo ya acabaron, pero por delante viene un camino largo. El posgrado es una experiencia educativa maravillosa, en donde residentes, profesores, hospital y familia trabajan en íntima relación.

Muchas felicidades por haber logrado lo que han logrado, concluyó con una frase del Dr. Ignacio Chávez: "en la radiografía del Dr. Zubirán se dibujan con nitidez varios perfiles: antes que ninguna, el del médico enamorado de su profesión en carne, hueso y espíritu; al lado de ese, el líder que encabeza una escuela y educa generaciones de médicos que más tarde han de regarse por los distintos rincones del país y después, el de constructor y organizador que levanta una, dos, y tres veces su propio hospital modelo que plantea instituciones de salud pública y que organiza campañas en favor de la salud de sus semejantes".

Jóvenes váyanse con este espíritu que refleja la semblanza del Dr. Zubirán: enamorados de su profesión, dispuestos a transmitir conocimiento; levantarse dos o tres veces y las que sean necesarias para poder construir el futuro de nuestra nación y que por ese espíritu hable nuestra raza.



Ceremonia de entrega de Diplomas de fin de cursos

Referente en el ámbito académico y de investigación

5º Curso Internacional de Actualidades en Anestesiología

Mtra. Dora Valenzuela de la Cueva

Del 1º al 3 de febrero del 2018 tuvo lugar el 5º Curso Internacional de Actualidades en Anestesiología en el Instituto. Fue inaugurado por el Dr. José Sifuentes Osornio, Director de Medicina, en representación del Dr. David Kershenobich Stalnikowitz, Director General, quien destacó que se ha consolidado como uno de los cursos más representativos en este campo de la ciencia médica.

Al acto inaugural acudieron también: el Dr. Ignacio Varela, Presidente de la Confederación Latinoamericana de Sociedades de Anestesia y por parte del INCMNSZ: el Dr. Sergio Ponce de León, Director de Enseñanza; el Dr. Guillermo Domínguez Cherit, Subdirector de Medicina Crítica y el Dr. Víctor Acosta, Jefe del Departamento de Anestesiología.

El Dr. José Sifuentes agradeció su asistencia a los participantes de un curso que se ha vuelto un referente a nivel internacional en el ámbito académico y de investigación, lo cual es una gran satisfacción para el INCMNSZ. En nombre del Dr. David Kershenobich expresó que: el INCMNSZ ha entrado en una serie de actividades, basadas en una mejor atención del paciente vigilando varios aspectos importantes como su cuidado, máxime un aspecto tan relevante como es la anestesia. Estamos en un movimiento internacional denominado Patient Safety Movement, en el que nos interesa mejorar la calidad y la seguridad de la atención del paciente. El Instituto está involucrado por iniciativa propia y el Departamento de Anestesiología está inmerso en este programa internacional, que tiene por objetivo aliviar el dolor en el paciente por una institución sin dolor.

Por su parte, el Dr. Acosta señaló que el curso, se ha realizado por quinto año consecutivo, muestra de gran nivel del mismo, y expresó su deseo para que continúe por lo menos por otros cinco años más. Agregó que uno de los objetivos del mismo, es hacer notar todo el trabajo que se lleva a cabo en anestesiología, en todos los ámbitos de los tres pilares del Instituto que son asistencia, docencia e investigación.

El Dr. Guillermo Domínguez Cherit, agradeció al presídium su asistencia y felicitó a los organizadores del curso. Así mismo, expresó que el conocimiento redundará en la seguridad del paciente, objetivo primordial del quehacer médico que exige ir avanzando más rápido que los cambios, en una actualización continua que abarca aspectos como la economía del conocimiento que exige fomentar estas actividades y mejorar nuestra práctica médica.



Conocimiento actualizado y de primer nivel

XI Curso Internacional de Cirugía "Dr. Héctor Orozco Zepeda"

Mtra. Dora Valenzuela de la Cueva



Dr. Carlos Hinojosa Becerril

Con el objetivo de dar a conocer los avances más relevantes, actualizar el conocimiento y ser depositarios de hallazgos de primer nivel en el ámbito de la cirugía, tuvo lugar el XI Curso Internacional de Cirugía, Dr. Héctor Orozco, que se ha consolidado como una tradición académica y de investigación no solo en el INCMNSZ, sino en todo el mundo.

El curso, como ya es habitual estuvo subdividido en cinco cursos: Curso Anual de Actualidades en Oncología Gastrointestinal, VII Curso Internacional de Cirugía en Pared Abdominal, X Curso Anual de Actualidades en Angiología y Cirugía Vascular, XXV Curso Anual en Cirugía Hepato-Pancreato-Biliar y IX Curso Anual de Actualidades en Trasplante Hepático.

El Curso Anual de Actualidades en Oncología Gastrointestinal, fue coordinado por los doctores Heriberto Medina Franco, Rubén Cortés González e Ismael Domínguez Rosado, quienes destacaron la importancia de la atención oportuna ante la presencia de cáncer gastrointestinal.

El VII Curso Internacional de Cirugía en Pared Abdominal, tuvo como coordinador al Dr. Antonio Espinosa de los Monteros, quien además de destacar la importancia de la cirugía de las hernias en la pared abdominal, destacó los avances que en esta materia se han presentado y la importancia de utilizarlos como parte de los tratamientos médicos.

El X Curso Anual de Actualidades en Angiología y Cirugía Vascular a cargo de los doctores Carlos Arturo Hinojosa Becerril y Lorenzo de la Garza Villaseñor, destacaron la importancia de detectar oportunamente los trastornos vasculares en el paciente.

El XXV Curso Anual en Cirugía Hepato-Pancreato-Biliar, bajo la dirección del Dr. Miguel Ángel Mercado Díaz, destacó la importancia de presentar los avances más significativos en este campo de la ciencia médica.

Finalmente el IX Curso Anual de Actualidades en Trasplante Hepático a cargo de los doctores: Mario Vilatobá Chapa y Alan G. Contreras Saldivar, dieron a conocer los hallazgos más importantes en relación a trasplante hepático.

De esta forma, en el INCMNSZ tuvo lugar uno de los cursos de cirugía más completos del mundo, al tratarse diversas áreas de esta especialidad, con ponentes expertos en la materia de todo el mundo.

Mejorando la calidad de la atención

Paciente y su empoderamiento

Segunda parte

Dra. Yesica Elizabeth Andrade Fernández/Dirección de Planeación y Mejora de la Calidad

Como se mencionó en la edición anterior, el paciente es un factor fundamental dentro del equipo de atención a la salud; quien mejor que él para ayudar a identificar acciones de mejora.

En la actualidad los pacientes están más informados sobre la atención que reciben; sin embargo la mayoría de las veces las fuentes de información no son las más adecuadas para ellos, de ahí la importancia de involucrarlos dentro de su proceso de atención y que las fuentes de información seamos directamente el personal que lo atiende.

La respuesta es: empoderamiento del paciente. Resulta complicado a veces poder empoderar al paciente; ya que esto involucra un cambio de pensamiento y erradicación de costumbres que están muy sólidas en nuestro sistema.

Un paciente empoderado, es aquel paciente que tiene la capacidad de decidir, satisfacer sus necesidades, poder resolver problemas, con la capacidad de tomar decisiones sobre su padecimiento.



Imagen proporcionada por: Dra. Yesica Elizabeth Andrade Fernández

Empowerment y equipos auto administrados

Mtro. Jovani Emmanuel Torres García/Dirección de Planeación y Mejora de la Calidad
Mtra. Perla Anaid Rangel López/Co-autor invitado

Los equipos auto administrados están basados en la filosofía del "Empowerment", que es una técnica o herramienta de gestión que consiste en delegar o transmitir poder, autoridad, autonomía y responsabilidad a los trabajadores o equipos de trabajo de una organización para que puedan tomar decisiones, resolver problemas o ejecutar tareas sin necesidad de obtener la aprobación de sus superiores.

El concepto de equipos auto administrados (EAA) es referido por diferentes autores sobre el liderazgo y su aplicación a las organizaciones. Estos referentes enmarcan esta metodología como una tendencia innovadora para el siglo XXI. Los EAA, se definen como equipos relativamente autónomos, cuyos miembros comparten o se rotan las responsabilidades del liderazgo y se hacen mutuamente responsables de una serie de metas de desempeño asignadas, por ello es una excelente forma de fortalecer el espíritu de equipo.

En estos equipos el líder se le denomina adalid, porque desempeñan la tarea de "convencer" constantemente al equipo de la responsabilidad y posibilidad de obtener resultados satisfactorios, con el compromiso de todos los niveles de la organización.

El Empowerment plantea los principios básicos para generar equipos de trabajo auto administrado:

- Asignar responsabilidades y autoridad sobre sus actividades.
- Definir estándares de desempeño.
- Promover la información y capacitación necesarios.
- Reconocer los logros alcanzados.

- Promover la innovación y creatividad.
- Confiar en cada uno de los miembros del equipo.
- Dar retroalimentación con dignidad y respeto.

Los beneficios del trabajo bajo la lógica de los equipos auto administrados son:

- 1.- Incremento en el desempeño.
- 2.- Aumento del compromiso del empleado con la organización.
- 3.- Propicia la participación y mejoras constantes en los procesos.
- 4.- Menor ausentismo y disminución de la rotación del personal.
- 5.- El individuo soluciona problemas en vez de duplicar órdenes.
- 6.- El trabajo se vuelve significativo y es un reto, no una carga.



Imagen proporcionada por:
Mtro. Jovani Emmanuel Torres García

Tendría que estar hasta el 2020

Salida de E.U. del Acuerdo de París contra el cambio climático

Ing. Amb. Yolanda Arce Orozco

El 1º de junio de 2017, el presidente de Estados Unidos, Donald Trump, anunció la retirada de su país del Acuerdo de París Contra el Cambio Climático. El proceso, sin embargo, no es rápido ni automático. El pacto estableció que los países no podrán abandonarlo durante los primeros tres años y una vez decidido, no sería efectivo hasta un año después, es decir, seguiría formando parte del acuerdo del clima hasta 2020.

Estados Unidos, pretendía una reducción en las emisiones de gases contaminantes entre un 26% y 28% para 2025, con respecto a los niveles generados en 2005. Una de las justificaciones para sostener su salida, fue que se crearían nuevos empleos y se devolverían los puestos de trabajo a miles de empleados de la industria de los combustibles fósiles; argumentando que esta medida, es una buena manera de salir de la estrategia del gobierno anterior, que hacía la energía más cara a través de costosas medidas que creaban desempleo y ahogaban la economía estadounidense.

Sin embargo, muchos analistas señalan que esta medida solo da solución a corto plazo y que tendrá mayores repercusiones, debido a que muchas plantas cerraron, no por las restricciones del pasado gobierno, sino por la contaminación de mercurio asociada con la combustión del carbón.

El cambio que Estados Unidos había realizado al disminuir su industria de carbón se vio reflejado en otros países desarrollados como Reino Unido, que eliminará el carbón como fuente de generación de electricidad para el año 2025; por lo que muchas empresas han invertido miles de millones de dólares en la investigación y el desarrollo de fuentes de energía limpias y sostenibles, y no estarían dispuestas a hacer a un lado toda su inversión por un simple cambio de política populista.



Fuente: https://www.google.com.mx/search?hl=es-419&tbm=isch&source=hp&biw=1522&bih=1339&ei=zb+Paris&oeq=acuerdo+de+Paris&gs_l=img.3..0i10i24k1.865

Asimismo, el número de empleos que en esta industria fósil en EE.UU. supone hoy en día la mitad de los ocupados en energía solar. Sin embargo, la principal preocupación de la salida de Estados Unidos, es que el gobierno estadounidense no considere el CO2 como el contaminante responsable del cambio climático y sea permisivo de su producción, lo que dificultaría que el resto del mundo alcance las metas que se trazó en el marco del pacto; mantener el alza de la temperatura global por debajo de los 2 °C respecto a los niveles pre-industriales. Así se evitaría pasar un umbral que, según científicos, puede tener consecuencias irreversibles para las capas de hielo, los mares y otras partes de la Tierra.

Fuente: <http://www.bbc.com/mundo/noticias-internacional-40128346>

Útil herramienta de comunicación

Como crear una cuenta de Facebook

Primera parte

Dirección de Comunicación Institucional y Social/Depto. de Comunicación y Vinculación

Para crear una cuenta de Facebook, es necesario tener una cuenta de correo electrónico. Una vez que la tienes, ingresa a www.Facebook.com, dale click en la pestaña que dice Crear Cuenta e introduce los datos que te van solicitando como son: nombre, apellido, número de celular o correo electrónico, contraseña nueva, fecha de nacimiento y sexo. Después de ingresar los datos mencionados, te pedirá que confirmes tu correo electrónico.

Para confirmar el correo electrónico, tienes que introducir tu cuenta de correo y revisar tu bandeja de entrada, debe aparecer un correo nuevo de Facebook el cual trae un código y una pestaña que dice Confirmar Cuenta (da click). Una vez que confirmes tu cuenta, te llevará a tu muro de Facebook, en donde ya podrás iniciar las configuraciones y tus publicaciones, así como buscar amigos para que estés en contacto por esta red social.

Agregar mi información

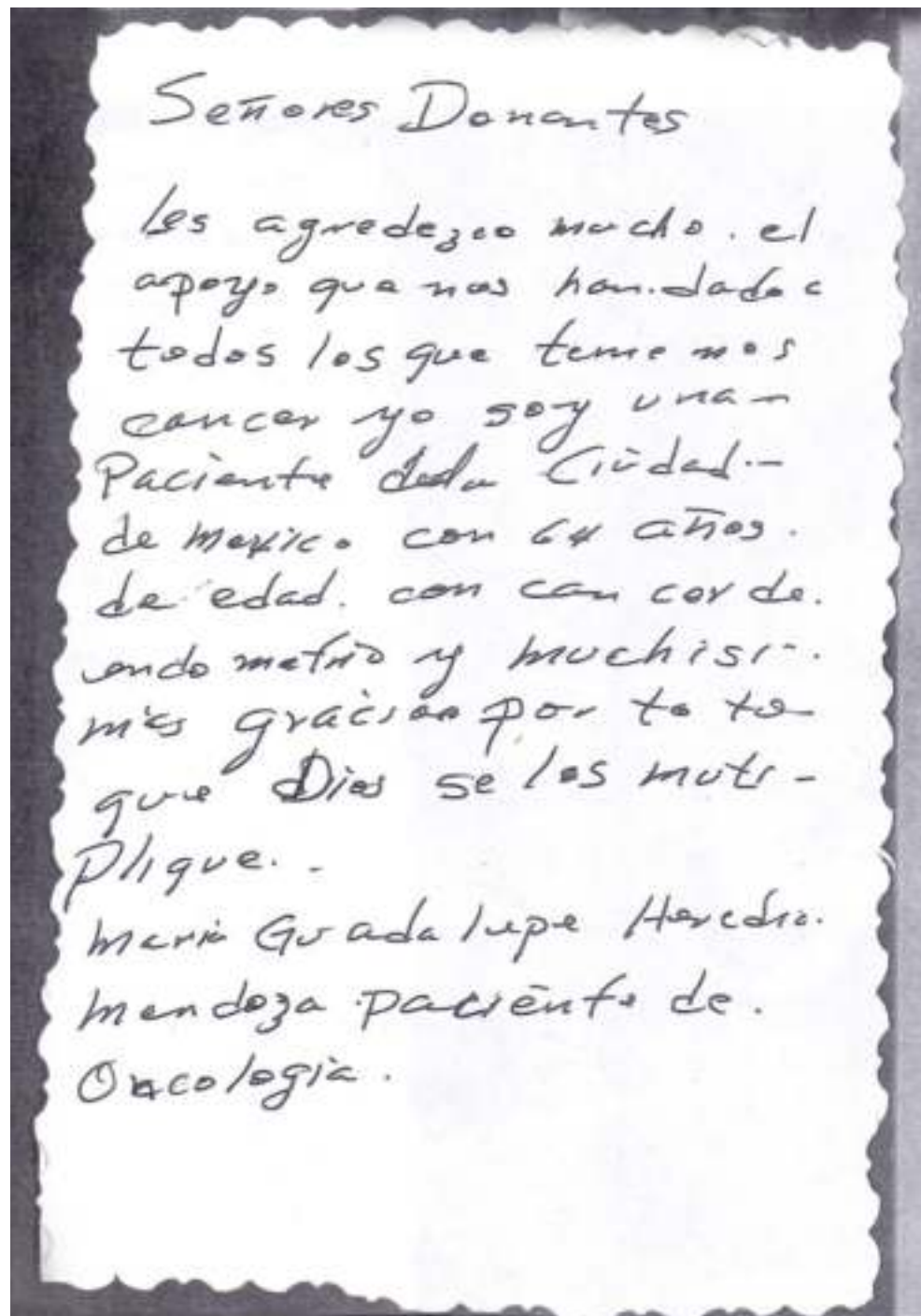
En el muro hay varias pestañas en las cuales se puede agregar información de nuestra preferencia, por ejemplo, foto de perfil y portada, escuelas donde estudiamos, lugares de trabajo, ciudad en que vivimos, preferencias musicales, entre muchos más. Lo primero que tenemos que hacer es poner la foto de perfil, con la finalidad de que al momento que busquemos amigos, sepan que somos nosotros y queremos ser parte de su red.

En la siguiente publicación de La Camiseta, te indicaremos como cambiar tu foto de perfil y la portada.

Que Dios se los multiplique

Agradezco mucho el apoyo

Violeta Arciniega Fuentes



Joya del barroco novohispano

La Casa de los Azulejos

Tercera parte

Lic. Palmira de la Garza y Arce

Recién consumada la Independencia de México, para el 27 de septiembre de 1821, en la todavía llamada calle de San Francisco, fue realizado por los artesanos de la ciudad de México, un arco del triunfo engalanado con flores, guirnaldas y alegorías pintadas en los soportes, que sirvió de marco para la entrada triunfal del Ejército Trigarante, al mando de Agustín de Iturbide.

Dicho arco representaba al nuevo gobierno y en ese momento se le hizo la entrega de las llaves doradas de la ciudad por parte del Ayuntamiento. Memorable suceso fue plasmado en la acuarela titulada “La Entrada del Ejército Trigarante a México”, de autor anónimo. A la derecha de la obra, aparece la Casa de los Azulejos, cuyos balcones lucen engalanados por terciopelos de color carmesí.

Poco tiempo después, con la abdicación de Iturbide, los títulos condales así como demás títulos nobiliarios que fueron otorgados por el Rey de España, fueron suprimidos, por lo cual los escudos nobiliarios de las fachadas fueron borrados de los palacios y las casonas señoriales de México, y en el caso de la Casa de los Azulejos, no fue la excepción.

Un suceso que aconteció en ésta casa fue el asesinato del ex-Conde Andrés Diego Suárez de Peredo, descendiente de Don Rodrigo de Vivero a manos del Oficial Manuel Palacios, ocurrido al bajar las escaleras del patio del Palacio.

Los hechos refieren a una venganza por parte del Oficial Manuel Palacios en contra del ex-Conde, quien se oponía a que Palacios tuviera una relación formal con una joven de la familia. El Oficial, una vez encontrado culpable del crimen fue sentenciado a garrote vil, ejecutándose frente a la llamada Plaza de Guardiola.

La casa continuó en manos de los descendientes del Conde Andrés Diego Suárez de Peredo hasta el año de 1871, que fue habitada por la última descendiente del título del Condado del Valle de Orizaba; en ese año se decide ponerla en venta, siendo adquirida por un abogado de apellido Martínez de la Torre, quien fue el dueño de la propiedad tan sólo por seis años debido a su muerte, por lo cual el Palacio es puesto en venta de nuevo pasando a manos de la familia Yturbe Idaroff, quienes fueron los últimos habitantes en darle un uso residencial al Palacio.



Acuarela titulada “La Entrada del Ejército Trigarante a México”, de autor anónimo

Matilde Petra Montoya Lafragua

Primera mexicana Médica y Doctora

Lic. Gabriela Rubello Marín

Desde muy temprana edad, Matilde demuestra su inteligencia e interés por el estudio; concluye su educación escolar a los 12 años, siendo demasiado joven para entrar a la educación superior. Se inscribe entonces para cursar la profesión de Obstetra y Partera, que en ese tiempo dependía de la Escuela Nacional de Medicina, y realiza sus prácticas en el Hospital de San Andrés, teniendo que abandonar sus estudios debido a la falta de recursos económicos.

Toma entonces como segunda opción la Escuela de Parteras y Obstetras de la Casa de Maternidad. A la edad de 16 años, recibe el título de partera; y ejerce su profesión en la ciudad de Puebla. Trabaja como auxiliar de cirugía bajo la tutela de los doctores Luis Muñoz y Manuel Soriano. En Puebla, realiza el trámite para su inscripción en la Escuela de Medicina, y presenta tesis de su recorrido profesional cumpliendo con el requisito de acreditar las materias de Química, Física, Zoología y Botánica. Con ello aprueba el examen de admisión pero es rechazada debido la presión ejercida por grupos en contra de la preparación académica de las mujeres en el siglo diecinueve.

Matilde Montoya decide regresar a la Ciudad de México, donde finalmente y por segunda vez solicita su inscripción en la Escuela Nacional de Medicina, y es aceptada en 1882 a los 24 años de edad. Mujer valiente y convencida de su vocación, enfrenta diversos obstáculos durante sus estudios en la Facultad de Medicina. Solo a través de la solicitud que personalmente realiza al entonces Presidente de México, el General Porfirio Díaz, logra cursar y terminar la carrera de medicina y continuar con un doctorado que concluye en 1887.



Dra. Matilde Petra Montoya Lafragua (1859-1939)

Más que una obligación, una forma de vida

Código de Ética de los servidores públicos del Gobierno Federal

Tercera y última parte

Dirección de Administración

Las dos publicaciones anteriores relativas al mismo asunto, han buscado generar una visión consistente y consolidada respecto a la forma en que debemos vivir los valores, que son de suma importancia en el desempeño de nuestras actividades como servidores públicos, pero que son fundamentales para nuestra convivencia social en cualquier ámbito en el que nos desarrollemos.

En ese orden de ideas, se han plasmado en los similares, ideas gruesas y sustanciosas que permiten clarificar el deber ser o el justo medio respecto a nuestra conducta, todo en el marco de la ética, de esa suerte se han señalado ejemplos de conductas que permitirán ser aplicadas adecuadamente, para no llegar a los excesos ni defectos que puedan afectar nuestras relaciones interpersonales y por lo tanto nuestra relación laboral.

Esto último planteado aunque parezca fácil de obviar, por la forma en la que fuimos educados a lo largo de nuestra vida, puede perderse de vista probando inconvenientes y problemas con las personas con las que convivimos, de esa suerte, vale la pena a través de estos documentos refrendar los principios básicos, para que no se pierdan de vista y lo que debería de ser fácil se convierta en difícil.

El recuerdo o refrendo de las bases en conjunto con el cumplimiento de los ordenamientos legales especificados como es el Código de Ética de los servidores públicos del Gobierno Federal, fácilmente permitirá que la atracción de las consecuencias ideales sea más simple, las consecuencias a las que me refiero, se pueden conjuntar en un solo evento, esto es, la sana y adecuada convivencia humana.

Ahora bien, es cierto que mucho del deber ser o la conducta ideal se pretende obtener a través de la creación y aplicación de ordenamientos legales, sin embargo refrendo los verdaderos cambios que se gestan a partir de que los servidores públicos de manera individual y en su conjunto, asumen una verdadera cultura ética y de servicio a la sociedad con un sentido de empatía.

En pocas palabras la rectitud, el deber ser y la buena convivencia de los seres humanos, se basa en el sentido de identificación y empatía que podemos tener cuando convivimos con los demás, entonces esto es fácil, apliquémoslo a cada una de nuestras actividades.

Juntos podemos lograrlo. ¡Hagámoslo!

JUNTOS HACIA LA EXCELENCIA

Autor: Mtro. Carlos Augusto Sánchez Morales

Hay factores de riesgo modificables

El cáncer de páncreas es muy difícil de diagnosticar

Dr. Ismael Domínguez Rosado

Mtra. Dora Valenzuela de la Cueva

Uno de los tipos de cáncer que tiene una alta incidencia de mortalidad es el de páncreas, que además tiene un alto grado de dificultad para ser diagnosticado, aseguró el Dr. Ismael Domínguez Rosado, médico adscrito a la Dirección de Cirugía del INCMNSZ.

Explicó que dicho padecimiento no es precisamente el más frecuente, pero sí uno de los más mortales, entre otras cosas, porque sus síntomas no son muy claros, ni sencillos de detectar para el médico de primer nivel, menos aún para el paciente que suele confundirlo con gastritis.

Agregó que con frecuencia los cánceres pancreáticos en etapas tempranas no causan ningún signo o síntoma.

Algunas señales que pueden iniciar su presencia:

- Ictericia y síntomas relacionados (piel y ojos amarillentos).
- Orina oscura.
- Heces fecales pálidas o grasosas.
- Comezón de la piel.
- Dolor de abdomen o de espalda, órganos cercanos causando dolor.
- Pérdida de peso y falta de apetito.
- Náuseas y vómitos.
- Agrandamiento de la vesícula biliar o del hígado.
- En algunos casos, coágulos sanguíneos, a menudo en una pierna.
- Alto nivel de azúcar en la sangre. Los síntomas pueden incluir sentir sed y hambre, así como tener que orinar frecuentemente.

Si bien es cierto que no se puede prevenir el cáncer de páncreas, el Dr. Domínguez Rosado, agregó que hay algunos factores de riesgo que se pueden controlar como el tabaquismo y la obesidad. Esta última, es el factor más importante de riesgo, de acuerdo a las últimas investigaciones realizadas en Estados Unidos.



Fuente: <https://milesfit.com/en/blog/stomach-acid-levels-and-weight-loss>

Germinado de soya

Los brotes de soya tienen un contenido alto de vitamina C, como resultado de la germinación, y funciona como un antioxidante; una taza de brotes de soya contiene unos 14 mg. de vitamina C.

Contiene 125 mg de potasio, que es esencial para el buen funcionamiento de las células, tejidos y órganos; ayuda a transferir energía y a la función muscular, y es esencial para la salud del corazón.

A diferencia de otros alimentos ricos en potasio, los brotes de soya tienen un bajo contenido de sodio, por lo que son ideales en caso de hipertensión o insuficiencia cardíaca.

Tan sólo una taza de brotes de soya sólo contiene apenas 0,11 g de grasa, por lo que son ideales si estás tratando de bajar de peso.

Los brotes de soya, también son bajos en calorías, ya que 1 taza aporta 25 calorías, lo que representa menos del 2 % del total de calorías durante todo el día, por lo que los puedes incorporar a tu dieta, ya que son saciantes y no engordan.



Cuadernos de
nutrición

Ensalada de champiñones con germinado de soya



Ingredientes:

3 tazas	de champiñones crudos en cuadritos
6 cdas	de salsa vinagreta
250 gramos	de germinados de soya
1 pieza	de pimiento morrón rojo en rajas
Al gusto	sal

Manera de hacerse:

Poner en una ensaladera los champiñones previamente desinfectados y cortados. Agregar la salsa vinagreta, revolver bien y dejar que repose durante una hora.

Después, añadir los germinados de soya, el pimiento morrón y la sal. Servir en una ensaladera.

Historia de suspenso

Marina, Carlos Ruiz Zafón

Lic. María Concepción Nolasco Miguel

Carlos Ruiz Zafón nace en Barcelona, España en 1964. A principios de la década de los 90's inicia su carrera como escritor con obras literarias dedicadas al público infantil y juvenil. Es uno de los autores más reconocidos de la literatura internacional de nuestros días y el escritor español más leído en todo el mundo.

Sus obras han sido traducidas a varios idiomas. Su primera novela fue El Príncipe de la niebla, que fue galardonado con el premio Edebé. Posteriormente publicó El Palacio de la Medianoche, Las luces de septiembre, Marina, La sombra del viento, El juego del ángel, El prisionero del cielo, El laberinto de los espíritus, entre otros.

La novela Marina transcurre en la época del siglo XX, en donde se narran dos historias paralelas que tienden sus hilos a un mismo tiempo y quedan entrecruzadas para siempre.

Los protagonistas de este libro son dos adolescentes, Óscar Draí y Marina. Oscar es un joven que estudia en un internado de la Barcelona de 1979, pero del que se escapa en varias ocasiones, y en una de esas conoce a Marina y a su padre, quienes viven en una extraña casa de la Barcelona alta. Así, ambos adolescentes se convertirán en grandes amigos, que se verán envueltos en una macabra y confusa historia que les llevará a adentrarse a los lugares más recónditos y tenebrosos del lugar, para tratar de descubrir el misterio de una tragedia que sucedió años atrás.

Marina es una historia llena de suspenso y miedo, donde los protagonistas se desenvuelven detrás de rastros, lugares misteriosos, casonas deshabitadas y jardines abandonados, y finalmente, las confesiones de sus personajes secundarios ayudarán a destapar la trama.



Pasatiempo: Utilizando los números 1, 2, 3, 4 y 5, deberás conseguir el número 5. Encuentra las cinco soluciones.

- Los números pueden intercalarse por las operaciones de +, -, x y ÷.
- Los números 1, 2, 3, 4 y 5 no deben cambiarse de lugar.
- Podrás unir números de dos o más dígitos, siempre y cuando no cambien de lugar.
- Hay que tener en cuenta la jerarquización de las operaciones: La multiplicación y división dominan sobre la suma y la resta.

Una solución es: $12 \div 3 - 4 + 5 = 5$

Fuente: <http://gaussianos.com>

Te recordamos que puedes solicitar libros en español o en inglés para préstamo a domicilio en el Espacio de Lectura, en el Departamento de Comunicación y Vinculación, ubicado en el segundo piso de la Unidad de Investigación, junto a la fuente del Quijote.

8 de marzo, Día Internacional de la mujer

Igualdad, justicia, paz y desarrollo para tod@s: ONU

Cuando las mujeres de todos los continentes, a menudo separadas por fronteras nacionales y diferencias étnicas, lingüísticas, culturales, económicas y políticas, se unen para celebrar su día, pueden contemplar una tradición de no menos de noventa años de lucha en pro de la igualdad, la justicia, la paz y el desarrollo, aseguró la ONU al conmemorarse este día. La idea de un día internacional de la mujer surgió al final del siglo XIX, que fue en el mundo industrializado, un periodo de expansión y turbulencia, crecimiento fulgurante de la población e ideologías radicales.

Fuente: <http://www.un.org/es/events/womensday/history.shtml>

12 de marzo, Día Mundial del Glaucoma

Prevención, una prioridad para conservar la salud ocular: OMS

El 12 de marzo es el día elegido por la ONU para conmemorar el Glaucoma, con la intención de concientizar a la población de la necesidad de tomar medidas para prevenir esta grave enfermedad visual que no da síntomas hasta que ya se ha manifestado e iniciado el proceso de pérdida de visión. Según datos de la OMS es la segunda causa más común de ceguera afectando en la actualidad a 4.5 millones de personas en el mundo y con previsión de alcanzar los 11 millones en 2020.

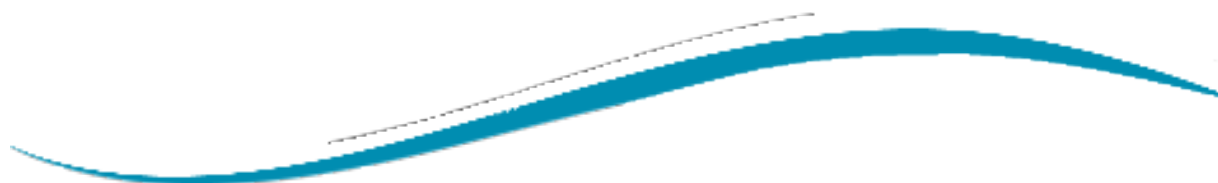
Fuente: <http://www.admiravision.es/es/responsabilidad-social/wgw2018#.Wpa3RR3OW70>

17 de marzo, Día Mundial del Sueño

Dormir bien, previene enfermedades: OMS

El Día Mundial del Sueño es un evento anual destinado a ser una celebración del sueño y un llamado a la acción sobre temas importantes relacionados con el sueño que incluyen la medicina, educación, aspectos sociales y la conducción. Su objetivo es disminuir la carga que suponen los problemas del sueño en la sociedad a través de una mejor prevención y manejo de los trastornos del sueño. Las personas con un sueño profundo y sin interrupciones experimentan tasas más bajas de hipertensión arterial, diabetes, obesidad y otras enfermedades crónicas.

Fuente: <http://ses.org.es/eventos/dia-mundial-del-sueno/>



Carta de agradecimiento

La atención que me dió el INCMNSZ fué de excelencia

INSTITUTO NACIONAL DE CIENCIAS MÉDICAS Y NUTRICIÓN SALVADOR ZUBIRÁN.
Dr. David Kershenobich Stalnikowitz
Director.

13 FEB. 2018

En el mes de febrero de 2017 inicié consulta por padecer cáncer de colon, en mayo inicié tratamiento en la Unidad de Radio - Oncología, el 24 de octubre de 2017 se inició tratamiento quirúrgico y se realizó resección anterior ultra-baja más colo-ano anastomosis con ileostomía de protección.

Por este medio deseo agradecer por la atención que recibí, la cual fue:

Profesional, de calidad, calidez, afecto, paciencia, cuidado, esmero y disposición con mi persona como paciente.

Posterior a la cirugía se me informó que el cáncer desapareció.

Igualmente deseo manifestar que la atención que recibí en el Instituto no fue buena, **FUE DE EXCELENCIA.**

Hago este reconocimiento a todo el personal, principalmente, de las Unidades de Medicina Interna, Radio-Oncología, Oncología y Hematología, Cirugía de Colon y Recto, de manera muy especial a la Dra. Rubí Ramos Prudencio, al Dr. Fidel David Huitzil Meléndez y al Dr. Noel Salgado Nesme.

Mi eterno agradecimiento.

SI HUBIERA MAS PERSONAS COMO USTEDES, ESTE PAÍS SERÍA DIFERENTE.


José Martín Barrera.



Hombre recio, recto y muy humano

Recordando al Dr. Héctor Orozco Zepeda, mi maestro

María Luisa Ponce/Dirección de Cirugía

Mtra. Dora Valenzuela de la Cueva



María Luisa Ponce

Recordar al Dr. Héctor Orozco Zepeda, mi maestro y líder que nos guió, es un privilegio poder compartir algo. Con él aprendí a trabajar con responsabilidad, justicia, comprensión hacía el paciente y sobre todo, amor incondicional y compromiso sin límites al INCMNSZ.

Mi contacto con el Dr. Orozco comenzó en 1990, cuando regresé al Instituto, después de mi primer embarazo. Me colocaron en Recursos Humanos, curiosamente, todos los días llamaba mi atención un doctor que pasaba frente al área donde me encontraba, siempre seguido por un grupo de médicos jóvenes, que a paso veloz intentaban alcanzar a presentarle los casos y recibir indicaciones con voz firme y fuerte.

Uno de esos días, mientras yo recibía documentos, llegó Arminda Ramírez, secretaria de la Subdirección de Cirugía, y preguntó al Lic. Arturo, Jefe de Recursos Humanos, cómo iba el encargo del Dr. Orozco en ese instante me señaló y dijo que era yo, y de forma inmediata me dieron indicaciones para presentarme el día siguiente en la Subdirección de Cirugía.

Yo no sabía quién era mi nuevo jefe, pero en cuanto lo vi aparecer supe que era el médico que me impactaba con su personalidad regia a su paso por el pasillo. No tenía opción mas que acatar órdenes y de manera temerosa llegué a la Subdirección de Cirugía. Al entrar a su oficina para presentarme, literal me temblaban las piernas.

Poco a poco aprendí su forma de trabajar, con responsabilidad y honestidad me fui ganando su confianza, y un día empezó a llamarme como él solía llamar a la mayoría de su personal femenino, "comadre".

No fue fácil, los errores eran señalados para su corrección con la frase "Te voy a matar". La primera vez fue cuando rotulé su correspondencia que iba a Estados Unidos, con su nombre completo, a partir de entonces y hasta su retiro siempre llegó doble revista, una a nombre de Héctor Orozco y otra a nombre de Héctor Orozco Zepeda, me mató mil veces más, por todas las que me equivoqué aprendiendo.

Comparte con nosotros tus vivencias, experiencias, anécdotas y sentir con el Instituto. Envía tu aportación a: camiseta.avisos@incmnsz.mx o llévala al Departamento de Comunicación y Vinculación, ubicado en el segundo piso de la Unidad de Investigación, a un lado del plaza del Quijote.

La prevención, fundamento de la seguridad

La importancia de conocer la señalización de Protección Civil

Primera parte

Mtra. Dora Valenzuela de la Cueva

La prevención es una herramienta clave de la seguridad, sobre todo tratándose de la Protección Civil. Por tal motivo, en esta edición, se presentan los símbolos que la Secretaría de Gobernación, a través del Comité Consultivo Nacional de Normalización sobre Protección Civil y Prevención de Desastres, establecieron en la Norma Oficial Mexicana NOM-003-SEGOB-2002, Señales y Avisos para Protección Civil. Colores, formas y símbolos a utilizar, con la intención de que se conozcan de forma preventiva para que puedan ser utilizados en caso de emergencia.

Las señales de protección civil se clasifican de acuerdo al tipo de mensaje que proporcionan, conforme a lo siguiente:

Señales Informativas:

Son las que facilitan la identificación de condiciones seguras y ubicación de equipo de emergencia.



Señales restrictivas o prohibitivas:

Son las que tienen por objeto prohibir y limitar una acción susceptible de provocar un riesgo.



Señales de precaución o riesgo:

Son las que tienen por objeto advertir la existencia y naturaleza de riesgo.



Señales Informativas en emergencia:

Son las que se utilizan para guiar sobre la localización de equipos, e instalaciones para su uso en una emergencia.



Día internacional de la mujer

08 marzo

Ahora es el momento:

las activistas rurales y urbanas transforman la vida de las mujeres

EN EL INCMNSZ RESPETAMOS LA IGUALDAD DE GÉNERO

SALUD
SEGURIDAD SOCIAL



SECRETARÍA DE PREVENCIÓN
Y PROMOCIÓN DE LA SALUD

CENTRO NACIONAL
DE IGUALDAD DE GÉNERO
Y SALUD REPRODUCTIVA



INSTITUTO NACIONAL DE
CIENCIAS MÉDICAS
Y NUTRICIÓN
SALVADOR ZUBIRÁN

4 EN CASO DE EMERGENCIA

Conoce el significado de la señalización

SEÑALIZACIÓN RESTRICTIVA O PROHIBITIVA

☐ No usar elevador en caso de emergencia



☐ Prohibido el paso



SEÑALIZACIÓN DE PRECAUCIÓN O RIESGO

☐ Riesgo biológico



☐ Material inflamable



SEÑALIZACIÓN INFORMATIVA EN EMERGENCIA

☐ Extintor



☐ Hidrante



COMITÉ DE
PROTECCIÓN CIVIL
INCMNSZ

#Seguridadentodo



Seguridad en **todo**

INSTITUTO NACIONAL DE CIENCIAS MÉDICAS Y NUTRICIÓN SALVADOR ZUBIRÁN

Derechos Reservados © 2018 INSTITUTO NACIONAL DE CIENCIAS MÉDICAS Y NUTRICIÓN SALVADOR ZUBIRÁN



INSTITUTO NACIONAL DE
CIENCIAS MÉDICAS
Y NUTRICIÓN
SALVADOR ZUBIRÁN

Misión

Somos una institución nacional de salud que realiza investigación, docencia y asistencia de alta calidad, con seguridad, honestidad, responsabilidad y compromiso social, en un marco de libertad y lealtad, al servicio del ser humano y su entorno.

Visión

Ser una institución de salud líder nacional e internacional por la excelencia en la asistencia, docencia e investigación con una red de centros afiliados que apliquen el mismo modelo integrador.

Valores

Calidad	•	Compromiso social	•	Excelencia	•	Honestidad	•	Humanismo
Lealtad	•	Libertad	•	Responsabilidad	•	Seguridad	•	Tolerancia

La Camiseta

Fundada en 1994

Director General

Dr. David Kershenobich Stalnikowitz

Dirección de Comunicación Institucional y Social

Coordinación Ejecutiva

Jacqueline Pineda Pineda

Responsable Editorial

Dora A. Valenzuela de la Cueva

Diseño editorial, armado, retoque digital, fotografía y ortografía

Jorge Velázquez Hernández

Karina Salas Mercado

Ma. Concepción Nolasco Miguel

Impresión

Sección de Impresión y Duplicación

Versión Digital

Samuel Rivera Flores



Si deseas colaborar escribenos a:
lacamiseta.avisos@incmnsz.mx

Consulta la edición digital
www.innsz.mx/opencms/contenido/camiseta.html