



# La **Camiseta**

Órgano Oficial de Comunicación Interna

Año XXIV No. 7

15 de Abril 2018

## **El INCMNSZ contribuye a la atención integral de la obesidad: Dr. José Narro Robles**

Presentación Manual de Obesidades



Dr. José Narro Robles dirigiendo su mensaje a la audiencia



# La Camiseta

Órgano Oficial de Comunicación Interna

No. 581

15 de abril 2018

## CONTENIDO

<b>EDITORIAL</b>	1	<b>VIDA INSTITUCIONAL</b>	14
<b>SER INCMNSZ</b>	2	• El Instituto Médico Nacional	
• En Nutrición, siempre damos lo mejor de nosotros		<b>VIDA LABORAL</b>	15
<b>PARA CONOCERNOS</b>	4	• Grupo de Protección Civil del INCMNSZ	
• El INCMNSZ contribuye a la atención integral de la obesidad		<b>TU SALUD</b>	16
<b>ENTÉRATE</b>	6	• Primeros auxilios en heridas, hemorragias y quemaduras	
• Primer Encuentro Nef en el INCMNSZ		<b>LA CULTURA DEL BIEN COMER</b>	17
<b>CALIDAD Y ATENCIÓN MÉDICA</b>	8	• Espárragos	
• Sensibilización del personal de salud		• Pastel de espárragos con pimiento	
<b>CALIDAD Y GESTIÓN INSTITUCIONAL</b>	9	<b>ESPACIO DE LECTURA</b>	18
• Análisis FODA, herramienta de planeación estratégica en salud		• La vida inútil de Pito Pérez	
<b>NUESTRO ENTORNO AMBIENTAL</b>	10	<b>SABÍAS QUE</b>	19
• La respuesta está en la naturaleza		• Efemérides de la salud	
<b>COMUNICACIÓN Y VINCULACIÓN</b>	11	<b>ESPACIO DE LECTOR</b>	20
• Como crear una cuenta de Facebook		• Testimonio de vida, una experiencia compartida	
<b>VOLUNTARIADO</b>	12	<b>TU HISTORIA CON EL INSTITUTO</b>	21
• Apoyo a pacientes de bajos recursos		• Busto en bronce del Dr. Salvador Zubirán Anchondo	
<b>ARTE Y CULTURA</b>	13	<b>HABLEMOS DE</b>	22
• La Casa de los Azulejos		• En emergencias, antes, durante y después	
		<b>CAMPAÑA INSTITUCIONAL</b>	23
		<b>ANUNCIOS</b>	24

**E**l INCMNSZ siempre se ha distinguido por su excelencia en asistencia, atención, docencia e investigación. Un reflejo de este atributo es el recién editado y presentado Manual de Obesidades, elaborado en la Clínica de Obesidad y Trastornos de la Conducta Alimentaria, a cargo del Dr. Eduardo García García. Durante la presentación del mismo el Dr. José Narro Robles, Secretario de Salud, lo catalogó como una gran contribución del Instituto para el tratamiento integral de la obesidad. En la sección Para Conocernos se da cuenta de ello.

En la sección Ser INCMNSZ, María Luisa Ponce, secretaria de la Dirección de Cirugía, compartió con nuestros lectores sus experiencias vividas durante más de 30 años en el Instituto.

Otra gran área de desarrollo en el INCMNSZ, es la atención a la insuficiencia renal crónica. En la sección Entérate, se informa sobre el 1er Encuentro NEF, que tuvo lugar en el Instituto y fue encabezado por el Dr. Ricardo Correa Rotter, enfocado a este grave problema de salud.

El agradecimiento de los pacientes más necesitados, continúa estando presente en la sección Voluntariado, en la que Violeta Arciniega Fuentes, da a conocer cartas escritas por los pacientes. Y por su parte, la Lic. Palmira de la Garza, lleva al lector por el pasaje histórico de la famosa Casa de los Azulejos en su sección Arte y Cultura.

La cultura de la seguridad y prevención, es una prioridad en el INCMNSZ, por lo que en la sección Tu salud, se informa sobre las acciones a seguir para curar una herida, en el entendido que en caso de emergencia, los primeros auxilios son cruciales.

En la sección Sabías que, se dan a conocer algunas efemérides de la salud que se conmemoran durante el mes de abril, entre ellas: 2 de abril, Día Mundial de la Concientización del Autismo, 6 de abril, Día Mundial de la Actividad Física, 7 de abril, Día Mundial de la Salud y 11 de abril, Día Mundial del Parkinson.

En la dinámica de fin de año 2017 sobre seguridad, el personal del Instituto que participó en la misma, expresó que Protección Civil es uno de los temas prioritarios para tener seguridad. Por tal motivo en la sección Hablemos de, se hace una reflexión al respecto.

30 años de trayectoria institucional

## En el INCMNSZ, siempre damos lo mejor de nosotros

María Luisa Ponce

Mtra. Dora Valenzuela de la Cueva

Una de las áreas del Instituto que en los últimos 30 años ha tenido una gran evolución, es la Dirección de Cirugía "Dr. Héctor Orozco Zepeda" a cargo del Dr. Miguel Angel Mercado Díaz. Una de las personas que ha vivido de cerca esta transformación es María Luisa Ponce, quien se desempeña como asistente de esta Dirección. En entrevista, expresa algunas de sus vivencias en el Instituto y la forma en que ha vivido tres décadas siendo parte del INCMNSZ.

¿Cuándo y cómo ingresó al Instituto?

En septiembre de 1984, por mi edad en ese entonces estaba bajo tutoría de mi padre quien me dijo que solicitara empleo en el Hospital de Nutrición que en aquellos años era Instituto Nacional de Nutrición. No estaba en mis planes trabajar en ese lugar pero era una "orden" que en aquellos tiempos se hacía lo que tus papás indicaban y de manera incuestionable obedecías. Asistí y heme aquí. Hoy en día muy agradecida porque fue una decisión correcta.

En mi entrevista fui recibida por la Srita. Maria Luisa Palomas, muy buena persona pero enérgica, por más de 5 horas me realizó exámenes de ortografía, mecanografía, taquigrafía, matemáticas, cálculo mental, etc. Después de tantas horas imaginé que difícilmente me quedaría a trabajar, esos eran mis pensamientos cuando la Srita. Palomas me dijo entras a trabajar el próximo lunes ¡era viernes!. Después fui examinada por Mayté (María Teresa García Pavón) y al final entrevistada por el Licenciado Antonio Núñez (el administrador del Instituto), un hombre con carácter y que de manera firme me dijo – yo soy muy malo – y como yo decido si entras o no, te voy a dar contrato solo por un mes.

¿Siempre ha estado en la Dirección de Cirugía?

No, primero estuve en el tercer piso de hospitalización, cuartos privados. Mi jefa inmediata era la Enf. Melania Rico, Coordinadora de Enfermería y mi jefe superior, la Enf. Lolita Rodríguez; ambas muy buenas, excelentes seres humanos y jefas, enérgicas y disciplinadas pero muy nobles. Recibí de ellas primero que nada el buen ejemplo además de muy buenos y sabios consejos. Estuve cuatro años en ese servicio. Tomé la decisión de hacer mi familia, me casé, me embaracé y muy responsable en mi papel de madre renuncié para cuidar de mi bebé; aún cuando me aconsejaban no renunciar y solo pedir una licencia, pero renuncié en marzo de 1989.

Por supuesto que me arrepentí, y me deprimí, así que regresé a solicitar nuevamente mi ingreso, en Recursos Humanos me dijeron que no había trabajo, pero cuando le comentaron al jefe del área que yo ya había trabajado en el Instituto, pidió revisar mi expediente y me dijo "bienvenida".

¿Cómo ha sido la transformación de la Dirección de Cirugía?

Tuve la fortuna de vivir la evolución de la Dirección de Cirugía la cual estaba conformada por el Dr. Héctor Orozco Zepeda y Arminda Ramírez, me sumé. Nos ubicábamos en la planta baja del edificio de hospitalización. Los demás médicos adscritos contaban con una especie de sala de juntas que compartían todos como oficina. Las secretarías de la oficina de transcripción les brindaban apoyo a estos médicos. No había alta especialidad.

El Dr. Héctor Orozco Zepeda creó un semillero de médicos a los que les buscaba apoyo para que una vez terminada la residencia en Cirugía General, fueran a sub especializarse al extranjero, con el compromiso de regresar a casa-INNSZ. Y esto empezaba durante su 5° año de residencia, rotando por la Universidad de Alabama, Birmingham, E.U., donde actualmente los residentes de 5° siguen rotando.

Hoy en día el Instituto cuenta con médicos cirujanos de alta especialidad y muchos otros se encuentran en diversas partes de la República y el extranjero, desempeñando cargos importantes. La Dirección de Cirugía creció en el número de Médicos especializados, personal administrativo e incluso el espacio físico creció y por mucho, aunque no es suficiente. Estoy segura de que la Dirección de Cirugía aún tiene mucho por crecer y bajo la guía de los directivos lo hará.

¿Actualmente, cuál es su sentir al ser parte de la Dirección de Cirugía?

Estoy muy agradecida con el Dr. Miguel Angel Mercado, Director de Cirugía, mi actual jefe, pues me incluyó en su equipo de trabajo administrativo. La confianza que deposita en mí, me hace sentir que como su asistente, he realizado un buen desempeño. Esa es una gran satisfacción después de poco más de 30 años en el Instituto.

Pensar en que logré ganarme la confianza de personas del talante de ellos, primero el Dr. Orozco Zepeda y después del Dr. Mercado, médicos multicitados en todo el mundo, con reconocimiento nacional e internacional, que han logrado que la cirugía en el INCMNSZ crezca y sea reconocida, eso es realmente maravilloso y me llena de orgullo y gratitud.



María Luisa Ponce

Manual de Obesidades

# El INCMNSZ contribuye a la atención integral de la obesidad

Dr. José Narro Robles

Mtra. Dora Valenzuela de la Cueva

El 6 de marzo, se presentó en el INCMNSZ, el Manual de Obesidades: Una oportunidad para mejorar la salud de mi paciente; que desde la perspectiva del Dr. José Narro Robles, Secretario de Salud, representa una gran contribución del INCMNSZ para la atención integral de la obesidad, uno de los más graves problemas de salud de México.

El Manual, elaborado por el Dr. Eduardo García García, Jefe de la Clínica de Obesidad y Trastornos de la Conducta Alimentaria del Instituto y las doctoras: Marcela Rodríguez Flores y Verónica Vázquez Velázquez, adscritas al mismo; fue presentado por los doctores José Narro Robles, Secretario de Salud; Germán Fajardo Dolci, Director de la Facultad de Medicina de la UNAM; David Kershenobich Stalnikowitz, Director General; Rodolfo Rincón Pedrero, Jefe del Departamento de Educación Médica, ambos del INCMNSZ; y el Mtro. Yiannis Maillis, Director General de Novo Nordisk México.

El Dr. José Narro Robles expresó que la obesidad es uno de los más graves problemas de salud en México y que el 75 por ciento de las mujeres del medio rural mexicano tienen obesidad y sobrepeso, lo que representa un panorama delicado, ya que las enfermedades que desencadena como diabetes mellitus, enfermedad cerebrovascular, cardiopatías, infarto, insuficiencia renal e hipertensión, entre otras, se presentarán en estas mujeres.

En lo que va del siglo (2000 a 2016), la diabetes ha sido la causa de muerte de más de un millón doscientos mil mexicanos y mexicanas, más de quienes fallecieron en la Revolución Mexicana.

La obesidad es un tema que requiere un abordaje desde distintas disciplinas, desde las Ciencias de la Nutrición y resulta fundamental, avanzar en la creación de una licenciatura en obesidad y fortalecer su enfoque en la carrera de Medicina, al hacerla como una materia optativa. Este es un proyecto de la Facultad de Medicina en el que participa la Clínica de Obesidad y Trastornos de la Conducta Alimentaria del INCMNSZ.

Al referirse al Manual señaló que era grato presentarlo por varias circunstancias. Primero por ser un texto que se produjo en uno de los grandes Institutos Nacionales de Salud, en el INCMNSZ, que es la joya de la corona, en segunda instancia que surge de la alianza y el compromiso que tuvo con la Facultad de Medicina de la UNAM y en tercer lugar, contar con 13 talentosos autores, la mayoría del INCMNSZ.

Es una obra sencilla, pero con profundidad, con una orientación pedagógica, llena de preguntas y respuestas, de tablas, de resúmenes, de esquemas, de diagramas, de formas que favorecen y facilitan el aprendizaje. En pocas palabras, lleva al lector de la mano sobre los temas para saber, para plantearse preguntas y encontrar respuestas.

Deseo felicitar a los autores, agradecerles y desear que este Manual se pueda llevar a la Facultad de Medicina, a los jóvenes al bachillerato. Ojalá pudiéramos convencer a los padres de familia para que conozcan este material y lo utilicen en favor de sus hijos. Ojalá lo pudiéramos llevar a las escuelas, donde podemos hacer mucho.

Cuando hicimos el diseño del Programa Salud en Tu Escuela, hacíamos la estimación de que en México hay 25 millones de hogares y tenemos poco más de 250 mil escuelas, es más fácil llegar a ellas. Estelibro tiene el éxito que se merece y tendrá la acogida que un problema de esta magnitud tiene en nuestro país. Felicidades, espero que sea una gran contribución para atender de manera integral uno de los grandes problemas de salud de nuestra población.

Por su parte, el Dr. David Kershenobich expresó que el problema de obesidad y sobrepeso es de una magnitud muy importante en el país. Y una alternativa de solución, se piensa que puede ser involucrar a los médicos de todos los niveles de atención por ello, con esa intención se editó este Manual.

Si se fijan en la portada está escrito el propósito del mismo. Se llama Manual de Obesidades, lo cual habla de que hay distintos tipos de obesidad y termina con la palabra es, que es una oportunidad para mejorar la salud de mi paciente. Es de destacar que dice para mejorar la salud de mi paciente, no del paciente; habla de un concepto muy integral en la relación médico paciente. Si se ve desde la portada y lo leemos entre líneas, encontramos que tiene una serie de palabras como individualizar, sociedad, funcionalidad, discapacidad y poder emocional.

Quiero reconocer a la Secretaría de Salud, así como a la Facultad de Medicina por el apoyo que han brindado, que no es el apoyo de un día, sino de todo, de una larga trayectoria a este problema de sobrepeso y obesidad.

En su oportunidad, el Dr. Germán Fajardo Dulci destacó que el Manual era muy interesante, ya que el enfoque era diferente, era multidisciplinario, no solo médico, sino científico, pero también tenía un enfoque humano, social, biológico, psiquiátrico y que será de gran utilidad para la atención de la obesidad.

Esta obra tiene capítulos diferentes, sin embargo, considero que falta un capítulo sobre pediatría que es, prácticamente, donde empieza la obesidad y otro sobre el embarazo, también podría ser de interés. La obra contiene capítulos y artículos sumamente interesantes. Nos da un enfoque integral, completo, de cómo se debe ver este problema tan importante de obesidad y posteriormente habla de las herramientas de diagnóstico con diferentes enfoques médico, funcional, psicológico y psiquiátrico, que tan importante son en el manejo de esta enfermedad.



Manual de Obesidades

Pacientes, profesionales renales y red de apoyo

## Primer Encuentro NEF en el INCMNSZ

Mtra. Dora Valenzuela de la Cueva



El pasado 8 de marzo, tuvo lugar el “1er Encuentro NEF. Salud Renal en red global” en el INCMNSZ, con el objetivo de ser un espacio en el que pacientes, redes de apoyo y profesionales de este campo de la ciencia médica, compartieran inquietudes y experiencias sobre la salud renal.

El encuentro fue presidido por el Dr. Ricardo Correa Rotter, Jefe del Departamento de Nefrología y Metabolismo Mineral; la Editora Marisol Robles, Creadora del blog el “Diario de la Sed” y presidenta de la Fundación Mario Robles Ossio y Pablo Odel, Editor de desarrollo de proyectos en red transmedia y multiplataforma, fundador de Pensódromo.

Este primer evento NEF, se realizó en el Auditorio del INCMNSZ y en él, se entregó a pacientes asistentes, el “Diario de la Sed”, donde podrán llevar un registro de todo lo relacionado con el tema médico, pero también emocional.

Los temas que se expusieron fueron:

- Misión de NEF, navegar juntos para entender nuestros riñones.
- Familias renales, la red de apoyo primaria.
- Tripulación renal: doctor-paciente.
- Enfrentar el diagnóstico.

- Tus alimentos, tu hidratación y la salud de tu riñón.
- La enfermedad como camino: mapa de navegación para una buena vida.
- Encuentros que cambian vidas.
- Los números que predicen tu futuro.
- ¿Cómo mejoramos juntos la calidad de vida?.
- La escritura paciente. Diario renal NEF.
- Una vida de amor renal: las mujeres de la Reguera.

Entrevista efectuada a Marisol Robles

NEF es el brazo educativo de la Fundación Mario Robles Ossio y su función es difundir todos los contenidos alrededor de los temas renales.

Fui diagnosticada con insuficiencia renal hace 7 años; hace año y medio me trasplantaron. Durante todo el camino me di cuenta que la información estaba muy dispersa, llegar a encontrar respuesta a mis cuestionamientos a veces era muy complicado.

Mi formación de editora, me hizo pensar que algo que hacía falta era un blog, pero al ver que podría convertirlo en libro, encontramos que había muchas historias más que contar y cosas que aclarar en ese sentido. Así fue cómo surgió la idea, primero de crear una herramienta de comunicación como podría ser una revista y explorando los caminos, encontramos una fórmula que era un cuaderno para el paciente. Así el paciente tenía una herramienta para expresar sus propias preocupaciones, contar su historia y tal vez, dejarle un legado a su familia acerca de cómo se siente en el proceso de esta enfermedad que es crónica.

La misión de la Fundación es informar. Creemos que el conocimiento es poder, por lo que teníamos que tener un contenido que fuera validado por expertos, en este caso, mi doctor, el Dr. Ricardo Correa-Rotter nos ayudó en ese sentido, fue formar una trinidad (paciente, médico y la red de apoyo) que es la que da corazón a la Fundación y a NEF. A veces, cada quien va actuando por su lado y lo que busca este cuaderno es reunir esos tres puntos de vista.

Para construirlo trabajé de la mano con Pablo Odell, mi esposo que es el diseñador visual y con mi doctor, el Dr. Correa-Rotter. Dentro del diario viene una parte que es el diccionario, cuando llegamos a la enfermedad hay mil palabras que no conocemos, por lo que creamos el diccionario médico, revisado por el Dr. Correa-Rotter que siempre tiene un trato muy gentil y humano con sus pacientes y eso lo transmitió en el diccionario.

El proyecto que se lanzó el día de hoy NEF, tiene tres ejes fundamentales: el impreso (el cuaderno), una web y una comunidad de pacientes en donde se comunican y apoyan y el encuentro del uno al uno, que el intercambiar información, abre un mundo de perspectivas. Es un proyecto integral en donde lo humano es lo primordial, pero lo humano se da en diferentes plataformas, en el encuentro, en el escrito y la web.

NEF significa navegar de un lugar a otro, una vez que tienes el diagnóstico navegas de un hospital a otro, de un tratamiento a otro. Esta plataforma es para que la navegación sea acompañada, que como paciente o familiar, no vayas solo en este proceso.

Todos hacia la seguridad del paciente

## Sensibilización del personal de salud

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

Para poder avanzar en la implementación de la seguridad del paciente, un factor fundamental es la participación del personal de salud, hemos visto ya la importancia de empoderar al paciente sobre su estado de salud y su participación como miembro activo del equipo multidisciplinario de atención.

Sin embargo, el personal de atención a la salud tiene un papel sumamente importante en el camino que se debe formar para crear la cultura de seguridad del paciente dentro de la Institución.

Actualmente en nuestro país, dentro de las instituciones de salud hace falta mucho por trabajar sobre seguridad del paciente. Existe aún la resistencia al cambio, el creer que estamos haciendo las cosas de forma correcta y cerrarnos a la posibilidad de que podemos hacerlas mejor.

La importancia de la sensibilización del personal es aprender a reconocer la magnitud del problema que representan en la actualidad los temas sobre seguridad del paciente, como se relaciona con la prestación de los servicios que ofrecemos, así como identificar las principales causas de incidentes y eventos adversos.

Sensibilizar al personal de atención a la salud sobre seguridad del paciente no solo es tratar un concepto, es lograr un cambio de mentalidad, que conlleva a disminuir el riesgo en la atención sanitaria, además implica conocer la complejidad del sistema sanitario, reconocer cuán factible es cometer errores que pueden llegar a ocasionar daños leves, moderados o hasta la muerte del paciente.

Se trata de concientizar al personal sobre la importancia de aplicar las barreras que nos ofrece la seguridad del paciente para hacer que todos estos daños sean prevenibles y además, se pueda mejorar lo que ya estamos realizando.

Cada uno comprometido por la seguridad del paciente

“El cambio empieza por ti”



Imagen proporcionada por: Dra. Yesica Elizabeth Andrade Fernández

# Análisis FODA, herramienta de planeación estratégica en salud

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

La importancia en la realización de este análisis, consiste en poder determinar de forma objetiva, en qué aspectos la empresa o institución tiene ventajas respecto de su competencia y en qué aspectos necesita mejorar para poder ser competitiva.



Imagen proporcionada por: Mtro. Jovani Emmanuel Torres García

Día Mundial del agua

## La respuesta está en la naturaleza

Segunda y última parte

T.S. Claudia Márquez Enríquez

Texto de redacción: [agua.org.mx](http://agua.org.mx)

En México, de acuerdo con la Comisión Nacional del Agua (Conagua), el mayor consumo se debe a la ineficiencia de las prácticas de irrigación agrícola, al desarrollo industrial y a los malos hábitos de consumo. Además, en el abastecimiento de agua se registran mermas importantes por fugas en las redes de distribución. En el caso del agua potable es del 30 al 50 por ciento debido a la falta de mantenimiento de las tuberías, la falta de control de la presión y la mala calidad de los materiales empleados. En los domicilios se siguen utilizando muebles de alto consumo y se presentan fugas inadvertidas o no atendidas.

Aunque empieza a haber avances, existe un gran rezago en el aprovechamiento de aguas residuales tratadas, la verificación de aprovechamientos, el ordenamiento de acuíferos y cuencas, y la actualización de la metodología para el pago de derechos por uso o aprovechamiento de aguas nacionales.

El actual modelo de gestión que prevalece en México tiene una perspectiva político-administrativa que no considera la interrelación existente entre el sistema natural, social, productivo, y el ciclo hidrológico que ocurre en las cuencas. Esta gestión fragmentada por sectores, por tipos de uso, por fuentes y otras variantes y alejada de la dinámica natural de los ecosistemas y el agua, ha producido resultados que ponen en evidencia la necesidad de reorientarla. Un primer paso es considerar las cuencas como la unidad territorial básica para hacerlo.



La cuenca es el territorio por donde escurre el agua hacia una corriente principal y luego hacia un punto común de salida, es la unidad geográfica funcional más adecuada para gestionar el agua con una perspectiva de sustentabilidad.

Es necesario transitar hacia un modelo de gestión por cuencas que se adapte a las condicionantes físicas y sociales, propicie la preservación de los ecosistemas y busque el equilibrio entre los aprovechamientos, bienes, servicios y funciones del agua con la participación de los actores involucrados: ciudadanos, usuarios, autoridades gubernamentales, expertos, organismos operadores, etcétera.

Es necesario comprender que el agua depende de la preservación de los ecosistemas y su dinámica. Con acciones sencillas puedes colaborar responsablemente el agua, evita el desperdicio, no tires basura, participa en acciones para restaurar tu cuenca, sé parte de campañas de limpieza de los cuerpos de agua, denuncia fugas, mal uso y contaminación. Sobre todo mantente informado.

### ¡Hagámos algo!

Empecemos por Amar el Agua

Útil herramienta de comunicación

## Como crear una cuenta de Facebook

Tercera parte

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

La siguiente pregunta será relacionada a tu lugar de trabajo:

¿Dónde trabajas?, ¿En qué escuela estudiaste, ¿En qué ciudad vives? etc. \*Recuerda que esta información NO es obligatoria y siempre puedes seleccionar quien puede ver esta información, después de contestar cada pregunta viene la opción para seleccionar: Publico, Amigos, Solo yo, Personalizado, con un click seleccionas la opción de tu preferencia.

Amigos

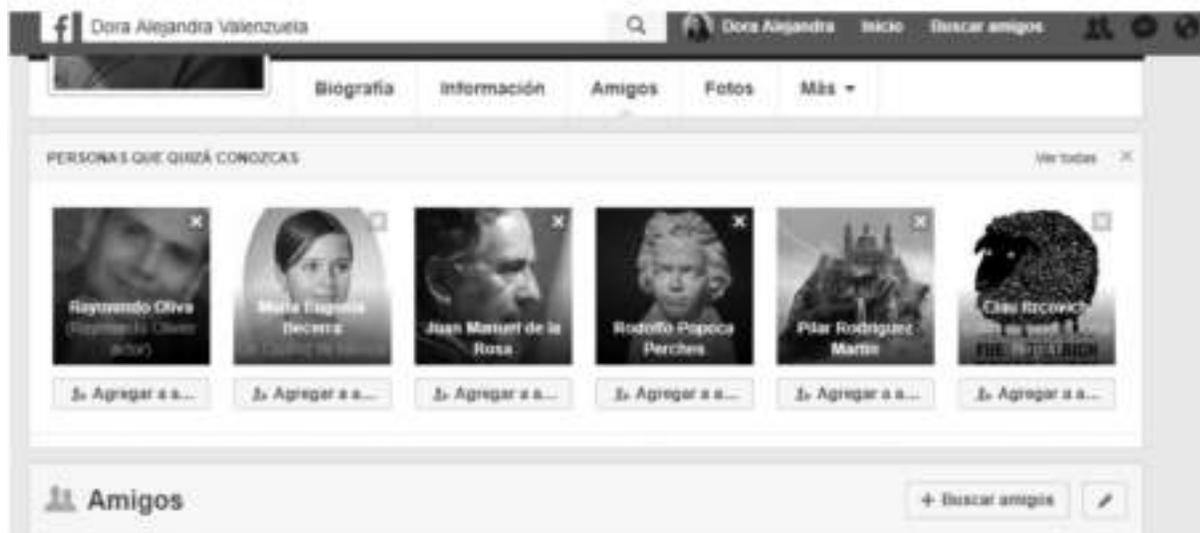
En esta sección de Facebook te hará una sugerencia de amigos que pueden estar relacionados contigo, personas que quizá conozcas, así como tu lista de amigos, con ellos ya podrás compartir información, fotografías, grupos, hacer video llamadas, video conferencias, chats, transmitir en vivo, etc.

Fotos

En esta pestaña podrás ver todas las fotografías que has subido a tu muro y puedes crear álbumes de fotos para compartir con tus amigos.

Más

En la pestaña de Más, puedes compartir información de videos, visitas, deportes, música, películas, programas de televisión, libros, eventos, grupos, opiniones y notas.



Estoy muy agradecido

## Apoyo a pacientes de bajos recursos

Violeta Arciniega Fuentes

Sres. Donantes:

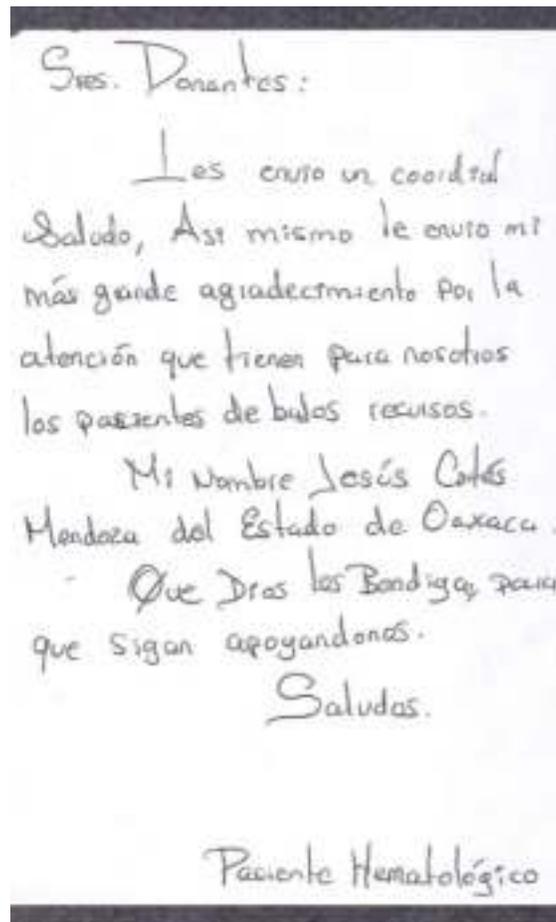
Les envío un cordial saludo. Así mismo les envío mi más grande agradecimiento por la atención que tienen para nosotros los pacientes de bajos recursos.

Mi nombre es Jesús Cortés Mendoza, del Estado de Oaxaca.

Que Dios los bendiga para que sigan apoyándonos.

Saludos.

Paciente Hematológico



Joya del Barroco Novohispano

# La Casa de los Azulejos

Quinta y última parte

Lic. Palmira de la Garza y Arce

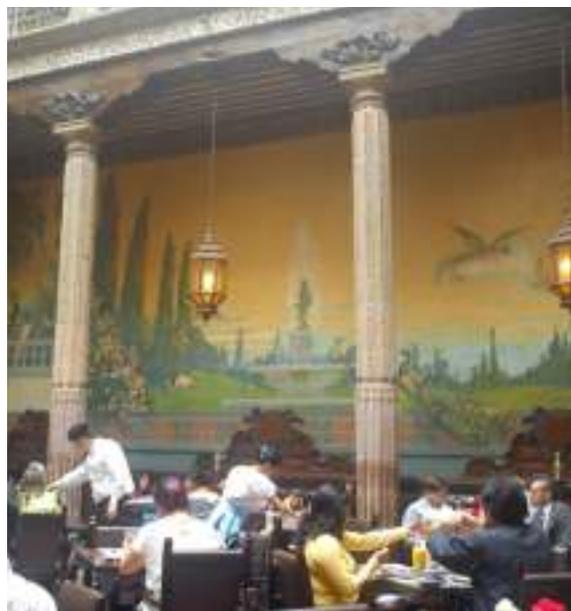
Entre las obras de arte que alberga el palacio en su interior, destacan el mural titulado "Omnisciencia", del pintor José Clemente Orozco, que abarca la pared norte de las escaleras principales de acceso al segundo nivel; el mural fue solicitado por orden de su amigo y mecenas, Don Francisco-Sergio de Yturbe e Idaroff (quién fue uno de los grandes impulsores del muralismo mexicano de su época). Dicho mural muestra a una sacerdotisa arrodillada, y junto a ella se encuentran hombres alegóricos a la Voluntad y la Virtud.

Otro de los murales que sobresalen, es el que se pintó en las paredes del primer nivel, y que corresponden a las paredes del patio principal, el cual lleva el título de "Pavorreales", realizado por el artista húngaro Palogue, que se encontraba ex-profeso en Nueva York, cuando se le informó del encargo solicitado por parte de los Hermanos Sanborns.

Para el 9 de febrero de 1931, el edificio es declarado como Monumento Nacional de México. Finalmente, en los años setentas el edificio fue adquirido por la cadena Sanborns a la entonces dueña, la señora Corina de Yturbe y se decide reestructurar el Palacio, ya que el inmueble había sido dañado por los sismos y por el asentamiento de los edificios circundantes. En años pasados se logró restaurar en el segundo nivel el salón original del Jockey Club, rescatando sus colores originales.



Mural titulado Omnisciencia, realizado por el pintor José Clemente Orozco, para La Casa de los Azulejos



Mural titulado "Pavorreales", realizado por el artista húngaro Palogue, para La Casa de los Azulejos

Impulsó la herbolaria mexicana

## Instituto Médico Nacional

Segunda y última parte

Lic. Gabriela Rubello Marín

Jesús Galindo y Villa

La importancia de la obra radicó en que se construyó ex profeso para cumplir con las necesidades específicas del IMN y los estudios que este llevaba a cabo. En el instituto se trataba de crear una ciencia netamente nacional, aplicable a problemas nacionales. Aportó nuevos estudios para el desarrollo de las ciencias naturales aplicadas, además de iniciar a trazar un método para dar carácter científico a la terapéutica de tradición indígena.

Con ello se daba prioridad a la flora mexicana que pudiera emplearse para curar padecimientos o producir algún efecto, la cual resultaba más accesible que los productos provenientes del extranjero; también se impulsó el estudio de las propiedades de alguna planta o animal con fines terapéuticos, con base en lo que el "vulgo" les atribuía.

En 1908 el IMN dejó de ser una dependencia de la Secretaría de Fomento para adherirse a la Secretaría de Instrucción Pública y Bellas Artes, a cargo de Justo Sierra.

En septiembre de 1915, desde Veracruz y en plena guerra entre las facciones revolucionarias, el primer jefe del Ejército Constitucionalista, Venustiano Carranza, decretó el cierre del IMN por no considerarlo prioritario para los intereses de la nación. Así terminaron los veintisiete años de existencia de este importante centro científico.

Al clausurarse, todos los trabajos e investigaciones fueron detenidos y la entidad fue nombrada Instituto de Biología General y Médica. A partir de octubre de 1915, pasó a formar parte de la recién creada Dirección de Estudios Biológicos, que también incorporó al Museo Nacional de Historia Natural (entonces en el edificio de la calle del Chopo) y la Comisión de Exploración Biológica de la Comisión Geodésica de Tacubaya, con su respectivo museo.

Así, el antiguo edificio alojó a dicho instituto y al recién creado Departamento de la Flora y Fauna Nacionales, hasta 1929, año en que desapareció la Dirección de Estudios Biológicos, con lo que el sustituto del IMN se reorganizó para convertirse en el Instituto Nacional de Biología, dependiente de la UNAM.



Instituto Médico Nacional, Ciudad de México (1902)

Voluntad de servicio en el Instituto

## Grupo de Protección Civil del INCMNSZ

Segunda parte

Dirección de Administración

En la primera parte de este artículo, se habló de la valiosa participación de distintos trabajadores de este Instituto, para capacitarse en aspectos fundamentales, todos en este caso relativos a la protección civil, además se destacó la voluntad de servicio con la cuenta cada uno de los que integran el grupo de protección civil, en nuestro Instituto.

En ese sentido y con la intención de continuar esta tarea, es importante enfatizar que la protección civil se basa, en el cuidado de la vida de otros, con esa premisa debemos de hacer efectivo nuestro entendimiento respecto a esta materia. Atento a lo anterior, es necesario indicar, que así como en otras entregas el sentido de empatía es el que logrará que todas las situaciones funcionen mejor, explicó:

El concepto de empatía de forma amplia se le puede concebir como la Capacidad de identificarse con alguien y compartir sus sentimientos[1], en ese orden de ideas, y con la claridad de que es posible hacer efectivo este planteamiento, en virtud del común denominador para nosotros que es, la naturaleza humana, propongo que dicha capacidad se aplique a cada uno de los ámbitos en los que nos desarrollamos, pero en específico para aquellas, situaciones extremas en las que la seguridad o la vida de otros seres humanos se encuentre en peligro, como en el caso de sismos, incendios, fugas de gas, inundaciones, entre otras.

Con los elementos con los que contamos hasta el momento, es fácil ver que la empatía se ejerció por quienes conforman este grupo de protección civil, en específico para demostrarse dispuestos y disponibles para colaborar en caso de que alguno de los eventos referidos ocurriera y los que conformamos el Instituto lo necesitara. En virtud de todo lo que se ha planteado aquí, reitero la valiosa conformación y continuidad del grupo ya referido al interior de este Instituto.

Rojo	Prevención y Control de Incendios
Blanco	Primeros Auxilios
Naranja	Brigadas Internas

Vale decir, para abonar al conjunto de ideas alusivas a la protección civil, que al interior de este Instituto existen subgrupos del multirreferido grupo de protección civil, que podrán responder en los casos de emergencia de manera focalizada y estos podrán ser identificados, por el tipo de chaleco que porten para pronta referencia los enuncio:

Ya con los elementos que ahora tenemos para acudir con quien corresponde en caso de emergencia, propongo que nosotros en el ámbito de nuestras capacidades y oportunidades nos demostremos dispuestos y disponibles para ayudar y colaborar en todo momento. ¡Hagámoslo fácil!

JUNTOS HACIA LA EXCELENCIA

Autor: Maestro Carlos Augusto Sánchez Morales

[1] [Http://www.rae.es/](http://www.rae.es/)

## Atención oportuna para evitar incapacidad o muerte

# Primeros auxilios en heridas, hemorragias y quemaduras

Segunda y última parte

Mtra. Dora Valenzuela de la Cueva

En la edición anterior de La Camiseta, se dio a conocer qué son las heridas, cómo se clasifican y los tipos que existen. En esta publicación conoceremos cómo curar las heridas y qué hacer mientras llega un experto para brindarnos ayuda.

Que hacer en caso de una herida:

- 1.- Retirar la ropa que cubre la herida y utilizar guantes.
- 2.- Limpiar la herida con gasas y solución salina o agua potable.  
La manera de limpiar es de adentro hacia afuera en círculos excéntricos.
- 3.- No utilizar sobre la herida, alcohol, algodón o tintura de yodo.
- 4.- Se pueden usar antisépticos como el Clorhexidina al 0.12 %.
- 5.- Secar la herida sin frotar y cubrir con gasas estériles.
- 6.- Colocar algodón sobre las gasas, vendar firmemente sobre todo lo anterior y si el apósito usado en la comprensión se empapa, colocar otro encima, sin retirar el primero.
- 7.- Mantener el miembro lesionado levantado y dejarlo fijo para evitar que se movilice.

Fuente: Manual 4º Curso Teórico-Práctico de Acciones Básicas ante emergencias y desastres del INCMNSZ



## Espárragos

Los espárragos son tallos carnosos, ricos en fibra que ayuda a evitar el estreñimiento, también son fuente de vitamina C, vitamina B1 (Tiamina), y vitamina B6. En cuanto al potasio, aporta el 10% del requerimiento diario para el organismo. Contienen pequeñas cantidades de flúor, cobre, zinc, manganeso y yodo, lo que significa un buen aporte de minerales.

Los espárragos son ricos en ácido fólico que ayuda a incrementar las células necesarias para el crecimiento y reparación de tejidos. Su principal componente es el glutatión recomendado para prevenir y combatir el cáncer, ya que es un importante antioxidante.

Cuando los espárragos llevan demasiado tiempo en el mercado, los extremos cortados tienden a secarse. Es aconsejable comprarlos frescos y consumirlos inmediatamente.



## Pastel de espárragos con pimiento



Para 6 porciones

Ingredientes:

340 gramos	de espárragos cocidos y cortados en cuadritos
6 rebanadas	de pan integral
1 1/3 tazas	de leche
4 piezas	de huevos
3/4 taza	de queso manchego rallado
4 piezas	de cebollitas de cambray
1/2 pieza	de pimiento rojo mediano cortados en cuadritos
Al gusto	sal de ajo y pimienta

Preparación:

Precalentar a 180 °C el horno. Untar un molde de 23 cm con aceite de oliva. Secar muy bien los espárragos sobre una servilleta de papel. Retirar las orillas del pan y cortarlo en dados.

Mezclar el pan, la leche y los demás ingredientes, incluidos los espárragos.

Verter toda la mezcla en el molde y hornear por 35 minutos o hasta que se dore.

Escritor y diplomático mexicano

# La vida inútil de Pito Pérez

José Rubén Romero

Lic. María Concepción Nolasco Miguel



Escritor y diplomático mexicano José Rubén Romero nació en 1890 en Cotija de la Paz, Michoacán, perteneció a la Academia Mexicana de la Lengua hasta el día de su muerte, el 4 de julio de 1952; escribió novela, poesía, cuento, ensayo, artículos en periódicos y revistas.

Escribió Apuntes de un lugareño (1932), Desbandada y El pueblo inocente (1934) y Mi caballo, mi perro y mi rifle (1936). Pero pasó a la historia de la literatura gracias a La vida inútil de Pito Pérez (1938), obra cargada de humor que narra la vida de Jesús Pérez Gaona; y Rosenda (1946), en la cual recrea el ambiente provinciano de su tierra natal; estos dos libros han sido llevados al cine en varias ocasiones.

La vida inútil de Pito Pérez contiene elementos de la picaresca española, que a manera de sátira critica la injusticia social que persistió después de la Revolución Mexicana, los abusos que cometían las autoridades municipales, las costumbres populares, los sacerdotes y en especial, en los ritos religiosos.

Esta novela nos narra los dolores y pensamientos de Pito Pérez, un hombre cínico, escéptico y pesimista ante la vida, rasgos negativos que se originan cuando se vive en una sociedad corrupta que margina a los más débiles. Como víctima del destino y de la sociedad, Pito anda de pueblo en pueblo en el estado de Michoacán, viviendo de lo ajeno, no robando sino más bien tomando prestado y ganándose la vida de manera inteligente, pero que al final el alcohol y el desamor serán la causa de su desgracia.

Pasatiempo. En base a los números ya dispuestos en el siguiente Sudoku, completa las casillas vacías de la cuadrícula 9x9 (divididas en regiones de 3x3) con dígitos del 1 al 9. Éstos no deben repetirse en una misma fila, columna o región.

				3		7		
9					4			
		2	6	1				
4								3
5			7	2		6	1	9
1			3	9		7	4	
	4		1					7
8		9	2	5				
7	6		4	3	9	2		

8	5	4	9	8	3	1	7	2
9	8	1	5	7	2	4	3	6
3	7	2	6	4	1	8	9	5
4	9	7	8	1	6	5	2	3
5	3	8	7	2	4	6	1	9
1	2	6	3	9	5	7	4	8
2	4	3	1	6	8	9	5	7
8	1	9	2	5	7	3	6	4
7	6	5	4	3	9	2	8	1

Solución:

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.

02 de abril, Día Mundial de la Concientización del Autismo

## Empoderar a mujeres y niñas: OMS

Con el objetivo de poner de relieve la necesidad de contribuir a la mejora de la calidad de vida de las personas con autismo, para que puedan llevar una vida plena y gratificante como parte integrante de la sociedad, la Organización Mundial de la Salud hizo un llamado a todos los países miembros al conmemorarse dicho día. La celebración de este día en 2018 se centra en la importancia de empoderar a las mujeres y las niñas con autismo y de involucrarlas, tanto a ellas como a sus organizaciones, en las políticas y en la toma de decisiones.

Fuente: <http://www.un.org/es/events/autismday/>

06 de abril, Día Mundial de la Actividad Física

## Inactividad física, principal factor de riesgo de muerte: OMS

Al conmemorarse el Día Mundial de la Actividad Física, la Organización Mundial de la Salud señaló que la inactividad física es uno de los principales factores de riesgo de mortalidad a nivel mundial, así como, uno de los principales factores de riesgo de padecer enfermedades no transmisibles (ENT), como las enfermedades cardiovasculares, el cáncer y la diabetes. A nivel mundial, uno de cada cuatro adultos no tiene un nivel suficiente de actividad física.

Fuente: <http://www.who.int/mediacentre/factsheets/fs385/es/>

07 de abril, Día Mundial de la Salud

## Salud para todos: OMS

Para el Día Mundial de la Salud, el 7 de abril de 2018, la OMS pide a los líderes mundiales que se comprometan a adoptar medidas concretas para promover la salud de todas las personas. La cobertura sanitaria universal (CSU) se logra cuando existe una firme determinación política. Ello significa garantizar que todas las personas, en cualquier lugar, puedan tener acceso a servicios de salud esenciales y de calidad sin tener que pasar apuros económicos.

Fuente: <http://www.who.int/campaigns/world-health-day/2018/es/>

11 de abril, Día Mundial del Parkinson

## Concientizar sobre síntomas y problemas de los afectados: OMS

La Organización Mundial de la Salud estableció el 11 de abril como Día Mundial del Parkinson, con el objetivo de concientizar de los síntomas y los problemas que sufren las personas afectadas. Es una enfermedad neurodegenerativa que afecta a las neuronas dopaminérgicas, encargadas de transmitir la dopamina, necesaria para el movimiento muscular y el control del sistema nervioso central.

Fuente: <https://www.businessinsider.es/dia-mundial-parkinson>

Trasplante renal exitoso

## Testimonio de vida, una experiencia compartida

Paciente Marisol Robles

El pasado 8 de marzo; Día Mundial del Riñón y la Mujer, el Instituto Nacional de Ciencias Médicas y Nutrición Salvador Zubirán, mi hospital y el de mi padre, nos abre sus puertas para encontrarnos. Para dar vida, para reconciliar dolores, para rescatarnos desde la experiencia compartida.

Hace cuatro años viví (y reviví) en el Instituto Nacional de Nutrición, durante más días de los que me hubiera gustado. Una bacteria, una operación doble y muchos miedos fincaron mi residencia entre el cuarto y el tercer piso. Me costaba casi todo, pero lo más difícil era esa sensación de llegar a una cita con el destino.

“Aquí murió mi padre” me decía, “tal vez llegó la hora de seguirlo”. Y entre el dolor que me nublaba, la energía a cuenta gotas y mi lealtad a lo paterno creí que sabía cómo terminaría la historia. Si alguien me hubiera murmurado al oído lo que vendría creería que me estaban dando una nueva generación de analgésicos. Tan emocionante, mágico y asombroso es lo vivido desde entonces hasta ahora.

Después de mi trasplante gracias a una cadena en Ohio, Estados Unidos, que fue posible gracias a la generosidad de muchos, entre ellos varios de ustedes mis lectores, mis amigos, mi familia, le preguntaba a Michael Rees, mi trasplantólogo, ¿cómo devolvía lo recibido?, me decía: cuenta tu historia, y así lo hice, pero no era suficiente.

En el camino fui conociendo muchas historias que me conmovían, de las que aprendía, cada vez que hablaba con alguien relacionado con lo renal salía con el cuerpo burbujeante de coincidir y hallar eco en otras voces.

La fe de todos los que sumaron para que kidnecito fuera posible, me movió a buscar cómo. Hablando con mi editor Pablo Odell mientras trabajamos en la edición del “Diario de la Sed”, vimos que había que abrir espacio para que en papel y en persona los encuentros sucedieran y navegáramos entre sed, punciones y niveles desajustados a un puerto donde llegáramos acompañados.

Así nació la Fundación Mario Robles Ossio y su brazo educativo que es NEF, cuyo significado es navío. Pues bien, somos reales y el 8 de marzo por la tarde nos reunimos a hablar de agua, de potasio, de creatinina, el lenguaje de los riñones para nombrarnos, para volvernos presencia, vida, trayecto que palpita y sabe cuando enderezar el rumbo.

Fuente: <https://marisolrobles.wordpress.com/2018/02/23/navegar-nef>

Gran obra del escultor Ernesto Tamariz Galicia

## Busto en bronce del Dr. Salvador Zubirán Anchondo

Mtra. Dora Valenzuela de la Cueva



Con el fin de honrar al Doctor Salvador Zubirán Anchondo fundador del Instituto Nacional de Ciencias Médicas y Nutrición, y con motivo de su retiro después de 34 años al frente de la Institución, en 1979 se solicitó al escultor Ernesto Tamariz Galicia realizar en bronce el busto del Doctor Salvador Zubirán Anchondo. El 10 de octubre de 1980, este fue develado en una ceremonia homenaje al Doctor Salvador Zubirán Anchondo con la presencia del presidente de la República, Lic. José López Portillo, el Secretario de Salud Doctor Mario Calles López Negrete, el Director General del Instituto que recién tomaba posesión, Doctor Carlos Gual Castro y el propio Doctor Salvador Zubirán Anchondo. En 1982, durante la administración del Doctor Manuel Campuzano Fernández, se remodeló el área donde se encontraba, con el fin de que el busto quedara ubicado en un nicho en el vestíbulo de acceso al auditorio del Instituto.

El miércoles 24 de septiembre de 2014, el Director General del Instituto Nacional de Ciencias Médicas y Nutrición Salvador Zubirán, el doctor David Kershenobich Stalnikowitz, en compañía de la comunidad que lo conforma, presidió la ceremonia del depósito de cenizas del Dr. Salvador Zubirán Anchondo en el Instituto, al que siempre consideró su casa.

Ernesto Tamariz Galicia (1904-1988)

Ernesto Tamariz desarrolló una vasta obra escultórica, en su mayoría monumental. Realizó más de 40 monumentos en México y en el extranjero, entre ellos el Monumento a los Niños Héroes. Trabajó gran parte de su vida en la exaltación del nacionalismo mexicano a través de sus monumentos, con un significativo manejo del material y del volumen en la talla directa y en diferentes formatos.

Trabajó la escultura y la pintura cerca de siete décadas en lo que fue la época post revolucionaria, en donde se buscó la creación de una identidad nacional y se fomentó la escuela nacionalista mexicana dentro de las diversas expresiones artísticas, esto dio la oportunidad de que algunos artistas plásticos pudieran expresarse en grandes obras, muralísticas y escultóricas, que hoy son el patrimonio del pueblo de México. Monumentos nacionales, distribuidos por todo el país, hechos por autoría propia, o colaboración con otros artistas, han quedado como muestra del talento de éste maestro poblano.

Fuente: <http://incmnsz.mx/opencms/contenido/conoce/busto.html>

Comparte con nosotros tus vivencias, experiencias, anécdotas y sentir con el Instituto. Envía tu aportación a: [camiseta.avisos@incmnsz.mx](mailto: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.

Seguridad en Protección Civil

## En emergencias, antes, durante y después

Mtra. Dora Valenzuela de la Cueva

Hemos revisado aspectos relativos a las acciones que se deben realizar antes, durante y después de emergencias, tales como un sismo o incendio. Lo anterior, de acuerdo a las recomendaciones que ofrecen diversas instancias de Protección Civil, tanto locales como federales y del propio INCMNSZ.

En esta ocasión, se hace un pequeño resumen, con la intención de que todos tengamos presente que la seguridad en caso de emergencia es responsabilidad de cada uno y que tenemos menor riesgo, si realicemos las acciones pertinentes.

Antes de una emergencia:

- Ubicar: zonas de menor riesgo, dirección de la ruta de evacuación, salidas de emergencia y punto de reunión.
- Conocer el significado de la señalización informativa, restrictiva o prohibitiva, de precaución o riesgo e informativa en emergencia.

Durante una emergencia:

- Mantener la calma.
- Identificar, atender y seguir las indicaciones de los brigadistas de Protección Civil, así como, invitar a los demás a hacerlo.
- En caso de sismo, dirigirse a la zona de menor riesgo (lejos de objetos que puedan caer o ventanas); en caso de incendio evacuar.

Después de una emergencia:

- No regresar por objetos olvidados.
- Evitar usar las líneas telefónicas de forma innecesaria.
- No propagar rumores.
- Mantenerse pendiente de la información que emitan las autoridades.

Redes sociales: @SismologicoMX, @SPCCDMX

Para información institucional: @INCMNSZ

#Proteccioncivilincmsz

#Seguridadentodo

**Servidora y Servidor Público,**  
Recuerda que ahora es tu obligación presentar la  
**Declaración de Situación Patrimonial y de Intereses,**  
ya sea en su modalidad de **inicio** o de **conclusión**.

**Lo que bien empieza...  
bien acaba.**



**Ingresa, llena, firma, y evita sanciones.**

Entra a: [www.declaranet.gob.mx](http://www.declaranet.gob.mx)

Si tienes duda de cómo llenar tu declaración,  
acude a tu Órgano Interno de Control,  
ellos podrán apoyarte, o bien solicita informes  
a la Secretaría de la Función Pública.



**Informes:**  
Lunes a viernes de 9:00 a 18:00 hrs.  
Tel. 2000 3000 ext. 2091 y 2228.

**Correo electrónico:**

[declaranet@funcionpublica.gob.mx](mailto:declaranet@funcionpublica.gob.mx)



[www.gob.mx/sfp](http://www.gob.mx/sfp)

# 5 EN CASO DE EMERGENCIA

## Revisa (después)

- No regreses por objetos olvidados
- Evita usar las líneas telefónicas de forma innecesaria
- No propagues rumores
- Mantente pendiente de la información que emitan las autoridades

Redes sociales:

@SismologicoMX

@SPCCDMX

Para información institucional:

@incmnsz



COMITÉ DE  
PROTECCIÓN CIVIL  
INCMNSZ

#Proteccioncivilincmnsz  
#Seguridadentodo



**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 escríbenos a:  
[lacamiseta.avisos@incmnsz.mx](mailto:lacamiseta.avisos@incmnsz.mx)

Consulta la edición digital  
[www.innsz.mx/opencms/contenido/camiseta.html](http://www.innsz.mx/opencms/contenido/camiseta.html)