



La **Camiseta**

Órgano Oficial de Comunicación Interna

Año XXV

No. 03

15 de febrero 2019

Informe de Gestión 2018 **Dr. David Kershenobich,** **Director General del INCMNSZ**

VI Curso Internacional de
Actualidades en Anestesiología



Dr. David Kershenobich Stalnikowitz
Director General del INCMNSZ



La Camiseta

Órgano Oficial de Comunicación Interna

No. 601

15 febrero 2019

CONTENIDO

EDITORIAL	1	VIDA INSTITUCIONAL	14
SER INCMNSZ	2	• Mónica Andrea López Hidalgo	
• El INCMNSZ es mi segunda casa Enf. Agustina Tapia García		VIDA LABORAL	15
PARA CONOCERNOS	4	• Pertenencia Institucional	
• Informe de Gestión 2018 del Dr. David Kershenovich Stalnikowitz		TU SALUD	16
ENTÉRATE	6	• La cultura alimentaria sana previene enfermedades	
• Día del Nutriólogo en el INCMNSZ		LA CULTURA DEL BIEN COMER	17
• VI Curso Internacional de Actualidades en Anestesiología		• Tuna	
CALIDAD Y ATENCIÓN MÉDICA	8	• Nieve de tuna	
• La calidad en el ámbito de la salud		ESPACIO DE LECTURA	18
CALIDAD Y GESTIÓN INSTITUCIONAL	9	• Las cosas que no nos dijimos Marc Levy	
• Ciclos laborales y nuevos objetivos		SABÍAS QUE	19
NUESTRO ENTORNO AMBIENTAL	10	• Efemérides de la salud	
• Procedimientos generales vs. procedimientos particulares		ESPACIO DE LECTOR	20
COMUNICACIÓN Y VINCULACIÓN	11	• Nutrición es un gran Hospital	
• Herramientas que utiliza un diseñador gráfico		TU HISTORIA CON EL INSTITUTO	21
VOLUNTARIADO	12	• La mística del Instituto es ayudar al paciente	
• La evolución del Voluntariado en el mundo		HABLEMOS DE	22
ARTE Y CULTURA	13	• Bienestar en nuestra esfera emocional	
• Proteger, investigar, conservar y difundir el patrimonio cultural		AVISOS	23
		CAMPAÑA INSTITUCIONAL	24

Como cada año, el Dr. David Kershenobich Stalnikowitz, Director General del INCMNSZ, dio a conocer a la comunidad institucional el Informe de Gestión del año que concluyó. En la sección Para Conocernos se da cuenta de ello.

En la sección Ser INCMNSZ, la Enf. Agustina Tapia García, ganadora del Premio a la Solidaridad Humana Salvador Zubirán 2018, da a conocer algunos pormenores de su trayectoria durante 30 años de ejercicio profesional en el INCMNSZ.

Dos acontecimientos, realizados en el auditorio del INCMNSZ, se dan a conocer en la sección Entérate: Día del Nutriólogo en el INCMNSZ y el VI Curso Internacional de Actualidades en Anestesiología.

Violeta Arciniega Fuentes, en la sección Voluntariado hace un recuento de la evolución del Voluntariado en el mundo.

El Instituto Nacional de Antropología e Historia (INAH), uno de los baluartes culturales más importantes para México, conmemora 80 años de su fundación. La Lic. Palmira de la Garza y Arce, en la sección Arte y Cultura da a conocer algunos datos relevantes del mismo.

Uno de los fundamentos de la prevención de enfermedades son los hábitos alimenticios, en la sección Tu Salud, la Lic. en Nut. Victoria Landa Annel, adscrita al Centro de Atención Integral del Paciente con Diabetes (CAIPaDi), expresa algunas reflexiones en torno a la cultura alimentaria sana para prevenir enfermedades.

En la sección Sabías que, se dan a conocer efemérides de la salud que se conmemoran durante la primera quincena de febrero: 04 de febrero, Día Mundial contra el Cáncer; 6 de febrero, Día Internacional de Tolerancia Cero con la MGF; 14 de febrero, Día Internacional de las Cardiopatías Congénitas y 15 de febrero, Día Internacional Contra el Cáncer Infantil.

Una de las dimensiones del ser humano es el área mental, que al igual que el alma y el cuerpo deben cultivarse para alcanzar la excelencia de acuerdo a la antigua Filosofía Griega. En la sección Hablemos de, se hace una revisión del tema y se ofrecen algunos consejos para alcanzar el bienestar en esta dimensión.

30 años de compromiso institucional

El INCMNSZ es mi segunda casa

Enf. Agustina Tapia García

Mtra. Dora Valenzuela de la Cueva



Enf. Agustina Tapia García

A más de tres décadas de ser parte del INCMNSZ, la Enf. Agustina Tapia García, Ganadora del Premio a la Solidaridad Humana 2018, expresó que el Instituto es su segunda casa y que la mayor satisfacción de su vida profesional, ha sido ser la ganadora de dicho premio que reconoce su compromiso institucional.

Narró que su vida se ha desarrollado en el Instituto, al que ingresó a los 16 años de edad; cuando comenzó a estudiar en la Escuela de Enfermería del Instituto, y posteriormente realizó su servicio social en el mismo. Posteriormente, la invitaron a participar en un proyecto de investigación, en el Departamento de Infectología, relativo al Rotavirus.

En dicho proyecto, estuvo trabajando seis años, en el que hicieron un estudio sobre la vacuna del Rotavirus. Su función era tomar muestras de sangre y de leche, en el área de San Pedro Mártir y San Andrés Totoltepec, en la alcaldía de Tlalpan.

Explicó que en dichas comunidades, tomaba las muestras y posteriormente, acudía al INCMNSZ a procesarlas. Una vez que terminaba su trabajo, se iba a su casa, pero un día, la Jefa de Enfermeras, la Enf. Lolita Rodríguez (de quien hoy lleva el nombre la Subdirección de Enfermería) la invitó a suplir a una compañera que se iba de permiso y para su sorpresa, cuando no habían pasado ni tres meses, le dijo que había una plaza de base para ella.

Me sentí muy satisfecha que me hubiera dicho que podía ser parte del Instituto; trabajar en una institución tan grande y prestigiada, me llenó de satisfacción personal y de temor ante la gran responsabilidad que adquiriría. Me sentí muy afortunada, solo tenía 19 años y tomé el reto, en el que me he sentido muy satisfecha por más de 30 años. A partir de ese momento, formé parte del Instituto que para mí, es mi segunda casa.

La Enf. Agustina Tapia García recordó que ingresó al Instituto como enfermera operativa para trabajar en el turno matutino del primer piso, posteriormente, cubrió el turno vespertino y finalmente al nocturno, en el que se ha desempeñado por más de 30 años.

A partir de que ingresé al Instituto, mi vida cambió; mi familia era muy pobre y gracias a éste trabajo los pude ir sacando adelante.

Desempeñar el trabajo de enfermera, es tener el compromiso total con el paciente y saber que no cualquiera tiene esa maravillosa oportunidad de atender, lo que te permite, más que sentirse como una empleada, sentirse como parte de la seguridad del paciente.

Destacó que ha formado parte de un gran equipo de trabajo y que ha tenido buenos compañeros que han formado un magnífico grupo, por lo que se siente muy afortunada. Eso la llevó a ser nominada por sus compañeros y posteriormente, designada ganadora del Premio a la Solidaridad Humana 2018.

Ser ganadora del Premio me llenó de satisfacción, por lo que representa en sí, el mismo, pero también porque yo no sabía que me conocía mucha gente de otras áreas. Pensaba que por estar en el turno nocturno, la mayoría de la gente no me conocía, sobre todo mis compañeras enfermeras de los turnos matutino y vespertino

Este Premio representa para mí lo máximo. Me siento muy bien, porque ahora sé que mucha gente ha reconocido el trabajo en equipo que hemos hecho bien en el área y eso es muy satisfactorio para todos.

También me da mucho gusto que mis compañeros me califiquen como una excelente compañera y profesional. En esta oportunidad, les quiero dar las gracias por todo su apoyo y compañerismo, al igual que a las autoridades.



INSTITUTO NACIONAL DE
CIENCIAS MÉDICAS
Y NUTRICIÓN
SALVADOR ZUBIRÁN

EL INSTITUTO NACIONAL DE CIENCIAS MÉDICAS
Y NUTRICIÓN SALVADOR ZUBIRÁN

SUBDIRECCIÓN DE ENFERMERÍA
MA. DOLORES RODRÍGUEZ RAMÍREZ

Otorgan el Premio



DR. SALVADOR ZUBIRÁN

a: Enf. Agustina Tapia García

Por su destacada participación en su labor asistencial,
calidad humana y profesional durante el año 2018

México D.F., a 6 de Enero de 2019.

DR. DAVID KERSHENOBICH STALNIKOWITZ
DIRECTOR GENERAL DEL INNSZ

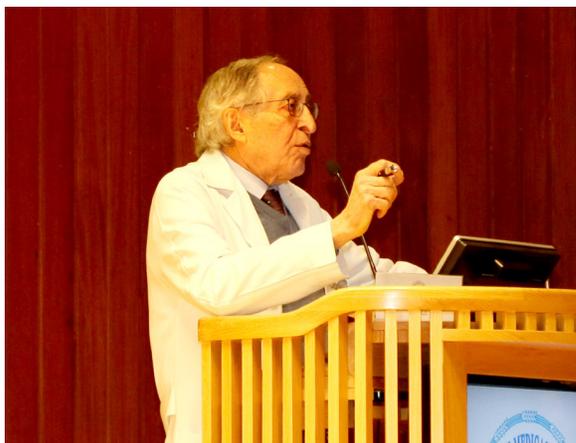
LIC. ENF. MARINA MARTÍNEZ BECERRIL
SUBDIRECTORA DE ENFERMERÍA DEL INNSZ

Trabajo colaborativo e interdisciplinario en el Instituto

Informe de Gestión 2018 del Dr. David Kershenobich Stalnikowitz

Primera parte

Mtra. Dora Valenzuela de la Cueva



Dr. David Kershenobich Stalnikowitz

El pasado 11 de enero, el Director General del INCMNSZ, Dr. David Kershenobich Stalnikowitz, dio a conocer su Informe de Gestión 2018 en el cual reiteró que el propósito del Instituto sigue siendo consolidar programas, proyectos y modelos integrales, en beneficio del paciente y de la salud de la sociedad.

Destacó que en el INCMNSZ, se reconoce el trabajo colaborativo e interdisciplinario como una pieza fundamental y que, en la medida que se labora como equipo, se tienen mejores resultados para innovar, generar nuevos conocimientos y desarrollar nuevas estrategias ante los cambios.

Señaló que en 2018 se hizo un Taller de Planeación Estratégica y se estableció que la misión del INCMNSZ es mejorar la salud a través de la atención médica especializada, formación de recursos humanos e investigación biomédica, con un enfoque integral y de excelencia en beneficio del ser humano y su entorno.

Mientras que la visión es ser una Institución referente, que aporte creatividad, originalidad e innovación en salud.

Expuso que un objetivo estratégico del Instituto es implementar un modelo innovador de organización y administración que fortalezca las actividades institucionales, para anticiparse a los cambios.

Se implementó la nueva versión del expediente electrónico institucional; se consolidaron los Programas: Detección Oportuna de Neoplasia, para ofrecer un tratamiento oportuno; Administración y Gestión de Antibióticos e Infecciones Nosocomiales, creados por el Instituto y actualmente aplicado a nivel nacional.

Por otro lado, destacó que el Departamento de Trabajo Social atendió 36,236 pacientes en el año y que se cuenta con 16 trabajadores sociales. Cada trabajador social atendió a 2,265 pacientes, lo que refleja el compromiso institucional.

En el Servicio de Urgencias, se implementó la Consulta de Atención Institucional Continua, que da atención a los enfermos citados al día siguiente, para que no regresen de nuevo a urgencias.

En el área de Urgencias se instaló un tomógrafo de alta resolución que evita las interrupciones en la programación de radiología y favorece la atención integral multidisciplinaria de los pacientes de urgencias.

Se inauguró la Unidad de Telepresencia con equipo donado por CISCO, el cual permitirá interconsultas dentro del propio Instituto y un sistema de referencia y contrarreferencia de pacientes de otras instituciones. Se certificaron todos los laboratorios del Instituto.

Destacó la develación del busto de la Enf. María Elena Maza Brito en la rotonda de mujeres ilustres de la Secretaría de Salud. En Enfermería, se certificaron 31 profesionales en licenciatura, en especialidades y en maestría. Se consolidó la Revista Mexicana de Enfermería. Comenzaron las sesiones de enfermería en forma ininterrumpida todos los viernes. Se entregó del Premio a la Solidaridad Humana Salvador Zubirán 2018 a la Enf. Agustina Tapia García, que está en el turno nocturno de Terapia Intensiva.

Otros logros importantes fueron la Campaña de Vacunación contra Influenza y la Campaña de Detección de Virus de Hepatitis C, en la cual se hicieron 2118 pruebas rápidas. Ninguno resultó positivo. Así mismo, la gestión se extendió al Hospital Manuel Gea González, donde se hicieron 382 pruebas.

Destacó que en el área de Enseñanza se recibieron 560 solicitudes para examen de inscripción de las residencias que empezarán en marzo de 2019. Siguen estudiando 30 alumnos de maestría y 21 de doctorado en Ciencias Médicas y de la Salud y se cuenta con 236 residentes de especialidad nacionales y 46 extranjeros para rotar en algunos de los cursos de especialidad.

Agregó que hay 64 pasantes; 34 en investigación y 30 en vinculación, haciendo su servicio social y que se han renovado los Convenios de Pregrado y Posgrado con la UNAM y con otras universidades.

En los siguientes números se informará sobre aspectos relativos a otras áreas como la atención al paciente, la investigación, la administración y la comunicación.



Tomógrafo de Urgencias

Nutrición y prevención

Día del Nutriólogo en el INCMNSZ

Mtra. Dora Valenzuela de la Cueva



Lic. Alicia Ramírez Huerta, Dr. Héctor Bourges Rodríguez y Dra. Edna Nava González

El pasado 25 de enero tuvo lugar en el auditorio principal del INCMNSZ, la conmemoración del Día del Nutriólogo (17 de enero), en el que se presentó un programa académico enmarcado con el lema: Herramientas Actuales para la Atención de Enfermedades Crónicas No Transmisibles.

La ceremonia de inauguración fue presidida por el Dr. Héctor Bourges Rodríguez, Director de Nutrición del INCMNSZ; la Lic. en Nutrición Alicia Ramírez Huerta, Presidente de la Asociación Mexicana de Nutriología (AMENAC) y la Dra. Edna Nava González, Presidente del Colegio Mexicano de Nutriología.

La Dra. Alicia Ramírez Huerta agradeció la presencia del Dr. Héctor Bourges a quien reconoció como un gran precursor de la Nutrición en México y de la AMENAC. Así mismo, destacó que era momento oportuno para reflexionar en, ¿Qué están haciendo los nutriólogos por el país?, y destacó la importancia de la nutrición que es capaz de cambiar los estilos de vida de la sociedad.

De igual forma, afirmó que la fuerza de un país radica, en gran medida, en la salud de su población y ésta, siempre va a estar relacionada con su dieta, por lo que invertir en la alimentación de un pueblo es crear desarrollo social y económico, ya que la alimentación cambia el destino de las personas y de los países, pero la importancia del nutriólogo radica en estar inmerso en todos los procesos que tienen que ver con esta alimentación.

Se presentaron cinco ponencias, impartidas por expertos en la materia: Epigenética: los efectos transgeneracionales de la alimentación; Uso de los probióticos en pacientes con insuficiencia renal; Conteo de hidratos de carbono para el paciente que vive con diabetes; Estrategias para la Intervención Nutricional en el paciente crítico y retos de la Nutriología en México ¿Hacia dónde vamos?.

Atención personalizada basada en conocimiento

VI Curso Internacional de Actualidades en Anestesiología

Mtra. Dora Valenzuela de la Cueva

Con el objetivo de poner a disposición de los profesionales de la anestesiología, los conocimientos más relevantes y modernos en este campo científico, tuvo lugar el VI Curso Internacional de Actualidades en Anestesiología en el INCMNSZ.

La ceremonia de inauguración estuvo a cargo del Dr. José Sifuentes Osornio, Director de Medicina del INCMNSZ; el Dr. Pastor Luna Ortiz, Presidente del Consejo Nacional para la Certificación en Anestesiología; el Dr. Ignacio Varela Maldonado, Presidente de la Confederación Latinoamericana de Sociedades de Anestesia; el Dr. Guillermo Domínguez Chérit, Subdirector de Medicina Crítica, el Dr. Sergio Ponce de León, Director de Enseñanza y la Dra. Delia Borunda Nava, Coordinadora de Centro de Destrezas Médicas; todos del INCMNSZ.

El Dr. José Sifuentes señaló que el curso es una actividad que enorgullece al Instituto que no solamente se realiza continuamente por seis años consecutivos, sino porque expresa extraordinarias conferencias, en las que el eje son conceptos del quehacer médico genuinos, como es la seguridad del paciente, la calidad de la atención, medidas de prevención, medición de riesgos y determinar medidas para llevar a cabo, así como, una medicina personalizada, basada en tecnología, en detalles técnicos y sobre todo, en el conocimiento fino.

Por su parte el Dr. Guillermo Domínguez Chérit, felicitó al Departamento de Anestesiología por este esfuerzo continuo de llevar y traer conocimientos del más alto nivel, con profesores invitados de gran prestigio internacional.



De derecha a izquierda: Dres. Sergio Ponce de León, José Sifuentes Osornio, Pastor Luna Ortiz, Ignacio Varela Maldonado, Delia Borunda Nava y Víctor M. Acosta Nava

Seguridad del paciente

La calidad en el ámbito de la salud

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

Es conocido que la calidad se ha aplicado en diferentes áreas, como lo es la industria. En el campo de la salud se está trabajando para que sea una prioridad.

La calidad y la seguridad del paciente es algo inherente al personal de salud, solo se requiere de conocimientos y habilidades para desarrollarlo. Actualmente nuestros pacientes están más informados y cada día, exigen que se generen más y mejores servicios de salud.

El Dr. Pedro Saturno menciona: hacer las cosas bien cuesta menos que hacer las cosas mal. El personal de atención a la salud, poco a poco está prestando más interés en este tema.

Debemos reconocer que no es suficiente que nuestros pacientes deseen y exijan mejores servicios; o que las instituciones o profesionales de atención a la salud quieran de forma implícita otorgar una atención médica de calidad. Además de todo esto, se requiere contar con una serie de conocimiento, herramientas y técnicas que utilizadas de la forma correcta y estructurada, formen un sistema de calidad que satisfaga las necesidades y expectativas de los pacientes que reciben la atención.

Voy a dejar la siguiente pregunta para que la analicemos en la próxima edición: ¿Por qué a pesar de que a todos nos puede interesar la calidad, se tiene tan poco trabajada en el ámbito de la salud?.



Imagen proporcionada por: Dra. Yesica Elizabeth Andrade Fernández

Ciclos laborales y nuevos objetivos

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

El inicio del año se presta para cerrar ciclos y empezar nuevos procesos, después de todo, es parte de nuestra evolución en los diferentes ámbitos en los que nos desenvolvemos.

En la vida laboral, este proceso es imprescindible, ya que es el parteaguas para impulsar tu carrera. Así como, a nivel personal nos planteamos metas y objetivos; a nivel profesional o laboral, debemos establecer propósitos claros y concretos para favorecer su consecución.

Establecer propósitos, ya sea para mejorar el equilibrio de la vida personal con la profesional, acceder a nuevos puestos y responsabilidades o mejorar tus habilidades es básico para auto gestionar tus resultados en el año que comienza.

Los expertos en psicología y desarrollo personal establecen que entre los aspectos básicos para planificar tus objetivos laborales se encuentran:

1. Hacer un auto análisis de tus habilidades:
 - Revisa los conocimientos básicos necesarios para resaltar en tu área laboral.
 - Analiza el nivel de actualización y dominio con el que cuentas.
2. Buscar retroalimentación de tus fortalezas y áreas de oportunidad:
 - Solicita la opinión de tus superiores directos, y de tus colaboradores.
 - Escucha y analiza las opiniones respecto a tu desempeño.
 - Escucha y analiza las opiniones respecto a que es lo mejor laboralmente de ti.

- Escucha y analiza las opiniones de aquello que necesitas mejorar.
3. Definir tu realidad profesional:
 - Haz un análisis sobre tu carrera: ¿empleas tus conocimientos y habilidades?.
 - Analiza si las retribuciones son acordes con tu esfuerzo y desempeño.
 - Define si tu posición en el lugar de trabajo actual es factible mejorar.

Una vez que hayas establecido y analizado estos puntos, es posible que puedas empezar a fijar metas realistas y más fáciles de alcanzar.

Recuerda que no es necesario hacer cambios drásticos que pueden resultar contraproducentes, basta con definir pequeños cambios concisos, que te lleven a una transformación y crecimiento gradual en tu entorno laboral para el año que recién empieza.

Un propósito es una expresión inequívoca de lo que pretendemos conseguir trabajando juntos.

Dee Hock

Imagen proporcionada por: Mtra. Perla Anaid Rangel López

Los factores determinan los procedimientos

Procedimientos generales vs. procedimientos particulares

Biol. José Luis Cruztitla Carrillo/ Coordinación de Protección Civil

Los procedimientos a realizar durante una emergencia se determinan con base a diferentes factores.

Hay acciones generales que aplican a casi todas las áreas, independientemente de su ubicación y actividades cotidianas y cuya razón de ser es disminuir los riesgos de sufrir un percance durante la emergencia.

Las indicaciones de “no correr, no gritar y no empujar”, son máximas que tienen como finalidad reducir la posibilidad de accidentes generados por la movilización de una cantidad considerable de personas en un momento dado.

Las indicaciones de no utilizar escaleras o elevadores cuando se declara una emergencia (sismo o incendio) son directrices igualmente generales que buscan que las personas sepan que hacer uso de esas instalaciones puede ponerlos en una situación más peligrosa que si, por ejemplo, permanecen en su lugar de trabajo.

Sin embargo, la conveniencia de estas indicaciones depende también de las características específicas de cada área, de cada espacio, así como las actividades propias de cada una de ellas, el tipo y cantidad de personas que normalmente acuden a ellos o los equipos y materiales o sustancias utilizados para realizar sus actividades normales.

Esto sin contar con las particularidades del edificio donde se ubican (número de niveles, antigüedad, si existen rutas y escaleras o salidas de emergencia y si éstas están señaladas, etc.).

Todos estos factores deben ser tomados en cuenta para definir qué hacer, dónde colocarse o, si hay que salir, por dónde, hacia dónde y hasta dónde moverse cuando se declare un estado de emergencia. Determinar cuál es la mejor alternativa, la más segura, debe ser la prioridad al momento de definir los procedimientos específicos de cada área.



Proyección de comunicación visual

Herramientas que utiliza un diseñador gráfico

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

El trabajo de un diseñador gráfico consiste en proyectar comunicaciones visuales, a través de mensajes que son dirigidos a un público específico; en éste caso, en el Instituto, pacientes y sus familiares, así como personal del mismo.

Los recursos que se utilizan para lograr este objetivo son a través del uso de computadoras, que contienen una serie de paquetería o programas que pueden ayudar a escribir textos en una infinidad de formas y colores, así como de otros que facilitan el manejo de imágenes o fotografías. Los programas más utilizados en el diseño son:

- 1.- Adobe Photoshop: es el programa de manipulación de imágenes más vendido de todo el mundo, en más de 100 idiomas. En su plataforma ofrece diversas herramientas, muy específicas para poder editar cada elemento de una imagen digital. Este programa forma parte del paquete de Adobe denominado Adobe Creative Suite.
- 2.- Adobe Illustrator: es un programa que crea imágenes vectoriales y digitales usando parámetros matemáticos. Está diseñado para la elaboración de logotipos, ilustraciones, tipografías, documentos sencillos como tarjetas de presentación.

Crea dibujos trazando líneas rectas y curvas, cerrando contornos y llenándolos de color. El programa también permite crear diseños a partir de plantillas que van desde sitios Web hasta menús de DVD y también botones de video.

- 3.- Adobe InDesign: este es un programa que puede integrar una gran cantidad de páginas y texto que en conjunto con imágenes puede dar forma a una publicación tan amplia como un libro o un manual.



Adobe Photoshop

Adobe InDesign

Adobe Illustrator

Ayudar a quien lo necesita

La evolución del Voluntariado en el mundo

Violeta Arciniega Fuentes

La historia del Voluntariado se sitúa en la Edad Media, sin embargo, es a finales del siglo XI que se produce su institucionalización, surgiendo las primeras fundaciones hospitalarias como fruto de iniciativas particulares.

En la primera mitad del siglo XIII la caridad es realizada de modo predominante por los ciudadanos.

En el siglo XVII el control de la Iglesia católica en materia de beneficencia era casi total, aparecen una gran cantidad de centros hospitalarios y de beneficencia. Sin embargo, en el siglo XVIII, la asistencia se concibe como un asunto político, por lo que en el siglo XIX, es considerado un tema social y se consolida como un problema de Estado.

Otro hecho trascendental que marca la evolución del voluntariado en el mundo fue en la segunda mitad del siglo XIX (24 de junio de 1859) en Solferino, al norte de Italia, donde se libró una batalla entre franceses e italianos contra los austriacos que ocupaban el país. Este enfrentamiento causó en pocas horas cuarenta mil víctimas entre muertos y heridos.

Los servicios sanitarios del ejército eran insuficientes para atender a los combatientes lesionados, y los heridos morían en el abandono y el dolor, situación presenciada por el ciudadano suizo Henry Dunant, quien con ayuda de los habitantes de algunas localidades vecinas atendieron a las víctimas.

Fuente: <http://www.innsz.mx/opencms/contenido/voluntariado.html>



Fuente: <https://www.imagenesmi.com>

80 años del Instituto Nacional de Antropología

Proteger, investigar, conservar y difundir el patrimonio cultural

Segunda parte

Lic. Palmira de la Garza y Arce

El 9 de enero de 1932, Alfonso Caso Andrade, descubrió la Tumba 7 de Monte Albán, en Oaxaca. Uno de los descubrimientos más espectaculares y ricos en la historia de la arqueología mexicana. Con ayuda de los nuevos avances tecnológicos de la época, el telégrafo y la radio, la noticia se dio a conocer en todo el mundo y la arqueología internacional lo calificó como un éxito.

A partir de ese momento, Caso Andrade, eminente abogado, arqueólogo y antropólogo, propuso la creación de una institución que se dedicara, de manera exclusiva y especializada, al resguardo y conservación del patrimonio de ese calibre. Pero ya en 1915, el ingeniero y arqueólogo Manuel Gamio, como representante de México en el Segundo Congreso Panamericano, celebrado en Washington, propuso que cada país de América Latina debía crear un instituto de antropología enfocado al estudio científico de los problemas de la población y las medidas prácticas para resolverlos.

La creatividad intelectual de brillantes personalidades de la historia de la cultura en México, la cohesión de instancias fundadas a lo largo de los años, y la tradición ya consolidada en el estudio de las disciplinas antropológicas, dieron forma a las ideas de Gamio y Caso, y el 3 de febrero de 1939, el presidente Lázaro Cárdenas las hizo realidad con la creación, por decreto, del Instituto Nacional de Antropología e Historia (INAH).

El INAH se creó con personalidad jurídica y patrimonio propios, dependiente de la Secretaría de Educación Pública (SEP). En ese momento le fueron entregados para su administración y vigilancia tres inmuebles: aquel donde ubicó su sede el Museo Nacional de Arqueología, Historia y Etnografía, en la calle Moneda; el Ex Convento de La Merced, y el Castillo de Chapultepec, que dejó de ser residencia presidencial para transformarse en 1944 en Museo Nacional de Historia.

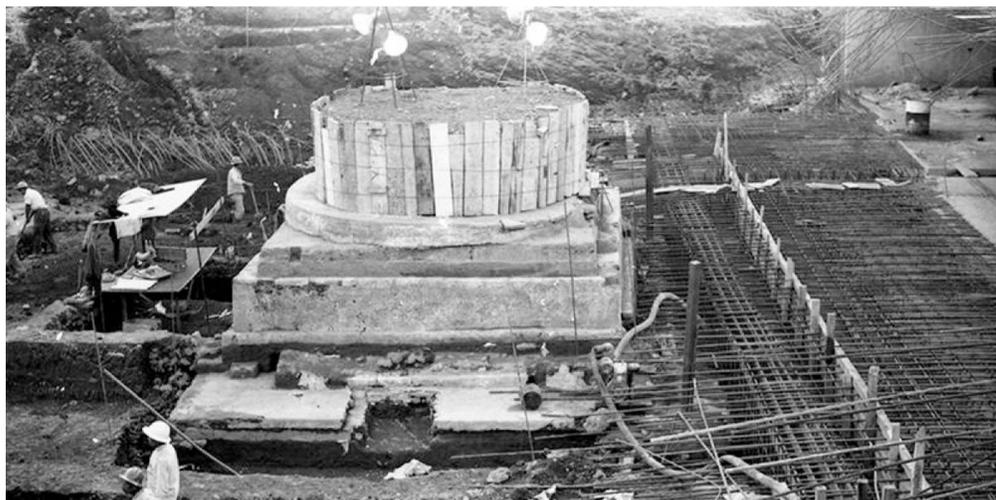


Imagen proporcionada por Lic. Palmira de la Garza y Arce

Investigadora mexicana

Mónica Andrea López Hidalgo

Lic. Gabriela Rubello Marín

Mónica López Hidalgo estudió Biomedicina en la Benemérita Universidad Autónoma de Puebla (BUAP), y posteriormente concluyó su posgrado en el Instituto de Neurobiología de la Universidad Nacional Autónoma de México (UNAM) campus Juriquilla, donde obtuvo su título de doctorado.

Realizó una estancia posdoctoral en el Instituto Max Planck para las Neurociencias en el estado de Florida en E.U.A.

Actualmente, su línea de investigación la lleva a cabo en el Departamento de Investigación Biomédica en la Facultad de Medicina en la Universidad Autónoma de Querétaro. Además Mónica es una de las ganadoras de las becas para mujeres en la Ciencia L'Oréal-Unesco-Conacyt-AMC 2017 por su investigación en el deterioro de las funciones cognitivas relacionadas a la edad.

Su investigación se basa en la importancia de los astrocitos, así como su relación en funciones cerebrales como el aprendizaje, la memoria, la atención entre otras funciones cognitivas.

El tema de su investigación pretende arrojar información en la prevención y aparición de enfermedades degenerativas, tales como el Alzheimer, el Parkinson o la Demencia.



Dra. Mónica Andrea López Hidalgo

Como parte del reconocimiento que se hace a la destacada participación de mujeres que han contribuido al crecimiento y desarrollo de la ciencia, se publica en ésta sección "Mujeres en la Ciencia"

Motivaciones personales

Pertenencia Institucional

Dirección de Administración

Con la finalidad de dar continuidad a lo expuesto en la primera entrega de esta investigación, buscaremos robustecer el concepto de pertenencia, para contar con más elementos, lo cual nos permitirá en cualquier evento o situación discernir o entender mejor las implicaciones de los conceptos que regularmente utilizamos o bien que no utilizamos, pero que deberíamos entender y aplicar en su máxima oportunidad. Así las cosas resultan importante para el tema expuesto, esto es la pertenencia, exhibir más de este tema que nos ocupa.

En ese orden podemos recurrir a Maslow ^[1] quien en su Teoría de la Motivación, plantea un concepto basado en las necesidades comunes de todos seres humanos, es decir, en un primer momento, se encuentran las necesidades fisiológicas como comer, sentirse seguro y protegido, ser parte de una sociedad, estar en conjunto, permiten que la persona se sienta identificada con el contexto en el que convive, en ese orden también podrá percibirse como necesario y funcional para sí mismo y los demás.

Ahora bien, enfocándonos en el área laboral, es posible adaptarnos a esta teoría, tomando en cuenta que cada uno de los empleados que integran una institución, tienen necesidades distintas: percibir un sueldo, un buen ambiente laboral, libertad de decisión y cumplimiento de objetivos personales.

Por ejemplo, cuando una persona quiere trabajar, estará preocupada por recibir un salario, idealmente la persona deberá esforzarse al máximo por cumplir las expectativas de la empresa y esta a su vez deberá proporcionar unas condiciones y un lugar para poder cumplir con el trabajo, como una oficina, o unas instalaciones y tiempo para comer y/o reposar, en este caso se refiere a las necesidades fisiológicas.

Entonces cuando estas primeras necesidades se encuentren cubiertas, el trabajador se ocupará de asentarse y de disponer con su profesión de ciertos recursos fijos y de un ambiente laboral seguro y estable.

Así, y considerando que se encuentra completo ese primer momento, querrá satisfacer relaciones interpersonales en el trabajo, lo que generará identificación con los demás que la integran y sentirá deberes, además de obligaciones, lo cual resultará idealmente en un excelente trabajador comprometido y entregado a la empresa.

Así las cosas y si la empresa aumenta o propicia la cooperación entre trabajadores, provocará un mejor rendimiento y como consecuencia o como causa, un buen clima laboral.

¡Yo también soy INCMNSZ!

1. Dávila, de León Celeste, Jiménez García Gemma, Sentido de Pertenencia y Compromiso Organizacional. Predicción el Bienestar <https://www.redalyc.org/revista.oa?id=805&pal=davila>

Hábitos saludables

La cultura alimentaria sana previene enfermedades

Lic. en Nut. Victoria Landa Anell/CAiPaDi



Fuente:vida+sana&source=lnms&tbm=isch&sa=X&ved=0ahUKEwit1NvN4t7gAhUMQ6wKHSzbCCQQ

Adquirir buenos hábitos de alimentación es una eficaz manera de prevenir el sobrepeso y la obesidad y reducir el riesgo de desarrollar enfermedades crónicas degenerativas como diabetes o hipertensión, entre otras, que merman la calidad de vida de las personas.

Entre las acciones que podemos desarrollar para tener hábitos de alimentación correctos es el aprender a tomar mejores decisiones a la hora de comer, en primer lugar se debe establecer el hacer tres tiempos de alimentación, (desayuno, comida y cena). Saltarse alguno de éstos, sólo fomentan el sobre peso y la obesidad.

Otra acción que debemos tomar en consideración es que no existen alimentos prohibidos, a menos que por prescripción médica se establezca dicha condición. Los alimentos que debemos consumir son de todos los grupos (carbohidratos, aceites, lácteos, proteínas, frutas y verduras), pero es importante cuidar la cantidad y sobre todo, la calidad y la forma en que han sido preparados. Ejemplo: de una pechuga frita en aceite a un bistec de pechuga cocida al vapor, prefiera la segunda, ya que proporciona menor cantidad y mayor calidad en su preparación. Es importante destacar que los buenos hábitos de alimentación se adquieren en casa. Los padres somos los responsables de la alimentación de los niños. Si fomentamos hábitos saludables, como por ejemplo, el hábito del desayuno, los niños van a llegar sin tanta hambre a la comida y van a tener mejor concentración.

Algunos buenos hábitos de alimentación son:

- Reducir alimentos y bebidas azucaradas.
- Aumentar el consumo de verduras, incluyéndolas en los platillos.
- Evitar alimentos fritos.
- Preferir cereales integrales, incluir leguminosas.
- En postres, servir frutas en lugar de dulce.
- Tomar aguas naturales de limón, tamarindo o jamaica, con poca cantidad de azúcar.
- Tener horarios más regulares para sentarse a comer los alimentos.
- Evitar saltarnos el desayuno o la cena. Debemos hacer tres tiempos de comida.

Tuna

Los principales estados productores de tuna son: Hidalgo, Puebla, Estado de México y Zacatecas.

Se puede comer fresca, en un típico dulce mexicano llamado queso de tuna, en una bebida fermentada llamada colonche, en néctares, almíbares, mermelada, melocha, jalea, ate, nieves artesanales, como relleno de pastel, gelatina, fruta deshidratada, aguas frescas, atole, curado de piña, aguardiente, en un vino llamado cópil, entre otros.

Al comprarla se deben escoger los frutos de forma ovalada, con piel gruesa, espinosa, muy carnosas, de un tamaño entre 7 cm de altura y 5 cm de diámetro. Deben estar enteras, sin rajaduras, sin presencia de plagas, limpias, no debe oler mal, generalmente deben ser de color anaranjado con tonalidades rojizas o verde claro.

Se pueden refrigerar a una temperatura de 4 a 6 °C.

Contiene 88% de agua, hidratos de carbono, fibra, calcio, fósforo, hierro y Vitamina C.



Cuadernos de

nutrición

Nieve de tuna



Ingredientes:

20 piezas	de tunas
1 litro	de agua
300 gramos	de azúcar

Modo de preparación:

Pelar y desbaratar la tunas, colar las tunas desbaratadas con una tela para que no se pasen las semillas.

Verter la mezcla en una cacerola con el agua fría, endulzar y poner la mezcla en el congelador durante 3 horas aproximadamente.

Al servir, ponerlas en la misma piel de la tuna o en copas y adornar con una rebanada de tuna.



Fuente: Cuadernos de Nutrición. Vol. 37 Número 4, año 2014. Pág. 129

Una segunda oportunidad

Las cosas que no nos dijimos

Marc Levy

Lic. Concepción Nolasco Miguel

Las cosas que no nos dijimos es una novela llena de emociones donde se mezclan fantasía y realidad, pasado y presente. Es un drama romántico que nos habla de segundas oportunidades, de las relaciones entre padre e hijos y cómo el comportamiento de los padres influye en la vida y modifican el destino de los hijos.

El relato comienza con la historia de Julia, una novia que a unos días de su boda, todavía no sabe qué vestido usará, aunque esta situación resulta una nimiedad respecto de la noticia que recibe el día que por fin compra el vestido: su padre ha muerto repentinamente.

Desafortunadamente el entierro de su padre coincide con "el gran día", y a pesar de que no le afectó demasiado —no porque la muerte no le conmoviera, sino porque no tenía una relación estrecha con su padre—, Julia decide cancelar la boda y asistir al funeral.

Al día siguiente del entierro, recibe un extraño paquete y descubre que su difunto padre le ha reservado una sorpresa. Gracias a ésta, Julia tendrá una segunda oportunidad para recuperar el tiempo perdido, para una reconciliación de seis días.

Marc Levy es un novelista francés. Autor de Ojalá fuera cierto, uno de los libros más vendidos en el panorama literario francés de los años 2000 y que ha servido de origen para la película Just Like Heaven. Con más de treinta millones de ejemplares vendidos y traducido a cincuenta idiomas, Marc Levy es un referente indiscutible de la literatura contemporánea.



Pasatiempo: En seguida encontrarás una serie de preguntas de cultura general. Pon a prueba cuánto sabes y resuélvelas; al final compara tus respuestas.

1. ¿Quién descubrió la penicilina?
2. ¿Quién fue la primera mujer en ir al espacio?
3. ¿Qué nombre científico recibe el detector de mentiras?
4. ¿Quién escribió "El Principito"?
5. ¿Quién es el dirigente en Corea del Norte?

Fuente: <https://psicologiaymente.net>

1. Alexander Fleming fue quien descubrió la penicilina.
2. La cosmonauta Valentina Tereshkova fue la primera mujer en viajar al espacio, y lo hizo en 1963.
3. El aparato que utiliza la policía para detectar mentiras es el polígrafo.
4. El autor de este famoso libro es Antoine de Saint-Exupéry.
5. Kim Jong-un es el actual dirigente de Corea del Norte.

Respuestas

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.

4 de febrero, Día Mundial contra el Cáncer

Prevención y detección oportuna

El cáncer es un proceso de crecimiento y diseminación incontrolados de células. Puede aparecer prácticamente en cualquier lugar del cuerpo. La prevención y la detección temprana son fundamentales para detener el aumento de la incidencia de esta enfermedad. Más del 60% de los casos se concentran en África, Asia, América Central y del Sur, principalmente por la falta de detección temprana y el acceso a tratamientos.

Fuente: <http://onu.org.pe/dias-internacionales/dia-mundial-contra-el-cancer/>

6 de febrero, Día Internacional de Tolerancia Cero con la MGF

En favor de los Derechos Humanos

La mutilación genital femenina (MGF) está reconocida internacionalmente como una violación de los derechos humanos que en la actualidad son violados con gran frecuencia ante éste fenómeno.

Esta práctica se concentra en 30 países de África y de Oriente Medio y Asia meridional, sin embargo se trata de un problema universal y es una práctica común en algunos países asiáticos como la India, Indonesia, Iraq y Paquistán, así como, en comunidades indígenas de Latinoamérica, como la de Emberá en Colombia.

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

14 de febrero, Día Internacional de las Cardiopatías Congénitas

Sensibilizar para entender

Este día, brinda la oportunidad de sensibilizar a la sociedad sobre lo que supone nacer con un "corazón diferente". Pero el día es solo eso, un día. Dependerá de todos y cada uno de nosotros, los afectados directa o indirectamente por las cardiopatías congénitas, el que nuestro entorno tome conciencia, la patología de mayor prevalencia en recién nacidos no puede seguir siendo una gran desconocida.

Fuente: <https://www.corazonyvida.org/14-febrero-dia-internacional-las-cardiopatias>

15 de febrero, Día Internacional contra el Cáncer Infantil

Generar apoyos a infantes con cáncer

El Día Internacional contra el Cáncer Infantil tiene la finalidad concientizar sobre el cáncer infantil y la importancia de generar apoyos a los niños (as) con cáncer, valorar el esfuerzo y problemas a los que se enfrentan y resaltar la necesidad de un mejor y más equitativo acceso al tratamiento y cuidado de calidad para los menores con cáncer, en todo el mundo.

Fuente: <https://www.gob.mx/impi/articulos/15-de-febrero-dia-internacional-de-la-lucha->

El personal de laboratorio es magnífico

Nutrición es un gran Hospital

Paciente Ofelia

A TODOS LOS TRABAJADORES DEL LABORATORIO

Les quiero dar las gracias porque Nutrición es un gran hospital, pero los que están en el laboratorio son magníficos. Todo está muy bien ahí, desde que tomas tu turno, luego son muy amables para explicarte en que fila te debes formar y te van llamando por número, después, cuando pasas a que te saquen sangre, las señoritas son muy buenas, no te lastiman, te sacan la sangre pronto y sin dolor, no te queda moretón ni nada, puedes hacer tus cosas sin temor a que te duela como pasa en otros lados.

Ojalá que sigan así y también con esa amabilidad que siempre tienen todos.

Ofelia



El agradecimiento del paciente, la mejor recompensa

La mística del Instituto es ayudar al paciente

José Enrique Villalba Ramos/Camillero de Terapia Intensiva



José Enrique Villalba Ramos

Reflexionar sobre lo que representa la mística institucional, me permite hacer un recuento de lo que ha sido mi paso por Nutrición y lo que ha significado para mí, para mis compañeros de trabajo, mis jefes y sobre todo, los pacientes y mis acciones con ellos.

Ingresé al Instituto en junio de 1998 gracias a la invitación de un compañero que trabajaba precisamente en Nutrición, me dijo que estaban solicitando personal.

Me preparé, vine y me aceptaron como afanador, pero a los cinco años, vino la oportunidad de ser camillero y la tomé, estuve como un año haciendo guardias para camillero y luego me cambiaron al departamento, ya como camillero en forma.

Lo que más me llena de mi trabajo es el agradecimiento de los pacientes, ya que nosotros los ayudamos a moverse, a veces a bañarlos, los acomodamos o los llevamos a que les realicen algún estudio. Ellos valoran mucho nuestro trabajo, tenemos mucho agradecimiento de su parte y eso es muy bonito.

La Mística es el aprendizaje que nos dejan nuestros antiguos directores, médicos o compañeros que ya se fueron y nos dejaron esa responsabilidad de cumplir con nuestro trabajo bien y con amor al paciente, y por otro lado, el orgullo de portar la camiseta del Instituto.

Finalmente, quiero agradecer a todos mis compañeros del Instituto su apoyo, respeto y colaboración, y al Instituto porque gracias a él; formé una familia, pues me dio la posibilidad de tener un ingreso económico y desarrollarme.

Cuando yo entré, uno de mis hijos apenas estaba naciendo y lo que tengo aquí en el Instituto laborando, tiene mi hijo de edad. No cabe duda que traía su torta bajo el brazo, pues me dio este trabajo que estoy muy contento y agradecido de estar aquí.

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.

Dimensiones interconectadas para alcanzar la plenitud

Bienestar en nuestra esfera emocional y física

Mtra. Dora Valenzuela de la Cueva

De acuerdo al Centro de Promoción y Bienestar de la Universidad de Harvard, en Cambridge, Estados Unidos; el Bienestar está constituido por diferentes dimensiones interconectadas, entre ellas: Emocional, Física, Ambiental, Social y Laboral.

En cuanto a la dimensión emocional, señala que implica el reconocimiento y la aceptación de todos sus pensamientos y sentimientos, ya sean positivos o negativos. Estar en sintonía con sus emociones ayuda a mantener el equilibrio y la capacidad de recuperación.

Algunas acciones para fomentar el bienestar emocional:

- Tomar tiempo para calmar la mente y reflexionar.
- Participar en actividades extracurriculares.
- Compartir pensamientos y sentimientos y escuchar las emociones de otros.
- Reír, no hay que tomar la vida tan en serio.
- Ser amable consigo mismo.

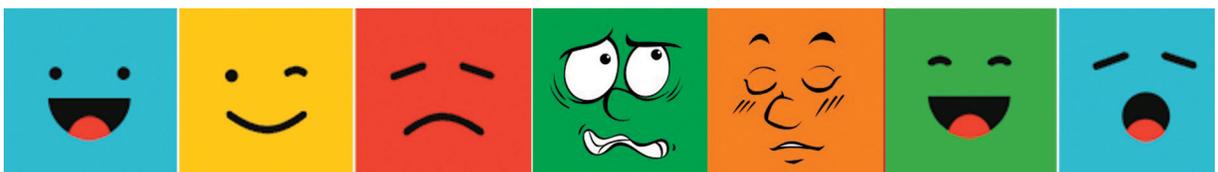
Algunos de los beneficios: tener una mente más clara, mejorar la productividad, estar de buen humor, incrementar la autoestima y las habilidades de comunicación.

En cuanto a la dimensión física, dicho Centro establece que el bienestar físico es esencial para vivir una vida larga y saludable. Se fundamenta en el ejercicio, la nutrición, el sueño, la salud sexual y la toma de decisiones saludables sobre el consumo de alcohol. Mantener un cuerpo sano, no solo promueve la salud física, sino que también puede beneficiar el bienestar emocional, recordemos que las dimensiones del bienestar se interconectan.

Algunas acciones para fomentar el bienestar físico:

- Ejercitar tu cuerpo.
- Cuidar tu cuerpo.
- Comer y dormir bien.
- Cuidar tu salud, acude con frecuencia a realizarte chequeos médicos.

Algunos beneficios: reducir el estrés, aumentar la energía, mantener un peso saludable, mejorar la memoria, el dormir, el estado de ánimo y la autoestima; así como, favorecer la capacidad de enfoque y la productividad.



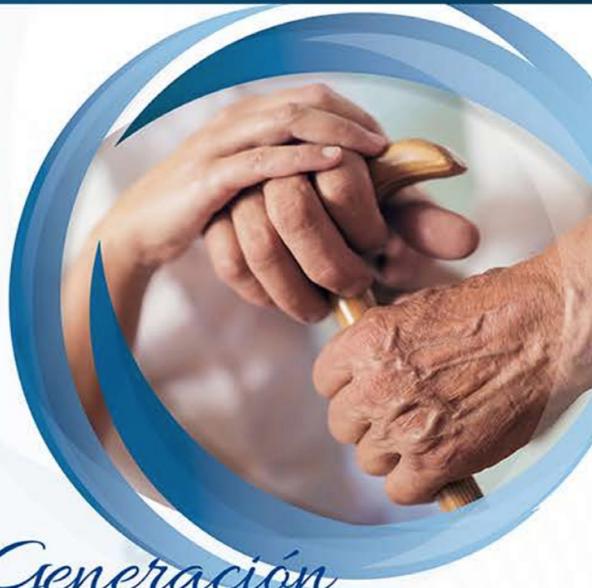
Fuente: https://search/images;_ylt=AwrE18q5gXVc_JYAIYrD8Qt;_ylu=X3oDMTB0N2Noc21IBGNvbG8DYmYxBHBvcwMxB



INCMNSZ



ESCUELA PARA CUIDADORES
DE ADULTOS MAYORES
INCMNSZ



La Clínica de Geriatría invita al:

CURSO - TALLER *5ta Generación*
ESCUELA PARA CUIDADORES
DE PERSONAS ADULTAS MAYORES

► 5 de Marzo al 7 de Agosto del 2019 • Aula 9, Edificio UPA 7ª piso, INCMNSZ



INSTITUTO NACIONAL DE
CIENCIAS MÉDICAS
Y NUTRICIÓN
SALVADOR ZUBIRÁN



QUÍMICA
UNAM

DIPLOMADO en
INMUNOLOGÍA Y NUTRICIÓN

con una Introducción a la Biología Molecular y al Metabolismo

Avalado por la Facultad de Química de la UNAM

Inicio: 19 de marzo de 2019

Conocer las opciones es responsabilidad propia

Bienestar, una elección personal

Mtra. Dora Valenzuela de la Cueva

La autora del libro que se ha hecho merecedor de los premios: Axiom Business Book Award 2010; Amazon best business books of the year. Ofrece tres consejos para tomar una elección correcta y con ello vivir plenamente con bienestar al tener calidad vida.

- 1) Elige lo que te haga feliz: normalmente a muchos les cuesta, ya que se la viven haciendo lo contrario a su felicidad. Estudian lo que no quieren, trabajan en lo que detestan o están casados con una persona al paso de los años ya no pueden ni ver. En todo momento, pon tu decisión de cara a tu futuro, a que lo que vas a elegir que sea un impulso para conectar de mejor manera con tu felicidad.
- 2) Elige lo que te de paz: sé honesto y pregúntate: ¿esto que estoy eligiendo me da tranquilidad en mi interior o me causa conflicto, estrés, angustia?. Aquí está la clave de todo.

No estoy diciendo que todo sea 100% fácil, pero al menos que lo que vayas decidiendo aunque sea un reto para ti, incremente tu bienestar, y no al contrario.

- 3) Elige lo que te ayude a crecer: Siempre escoge lo que vaya alineado a tu propósito personal y que lleve tu vida a un nuevo nivel.

Recuerda que con cada decisión en el presente estás construyendo a tu futuro. Si lo que estás eligiendo hoy te estanca, te paraliza o te mantiene detenido, piensa si realmente eso es lo mejor para ti.

Yo elijo **ESTAR BIEN**

SER FELIZ
ACCIONAR
 TOMAR RESPONSABILIDAD
SONREIR
 DISFRUTAR CADA INSTANTE
 ELEGIR

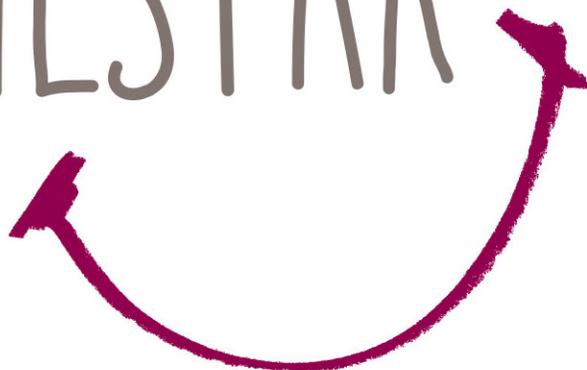
De acuerdo a Sheena Iyengar, autora del libro El Arte de Elegir, toda elección que el ser humano toma, por insignificante que parezca, marca la pauta de su presente y de su futuro.

En consecuencia, las elecciones repercuten inevitablemente en la calidad de vida y forman parte de la trayectoria vital del ser humano.

Dos elementos claves para elegir son la información y la libertad. Toda elección debe estar sustentada en ambas. En la primera, a mayor información, mayor posibilidad de tomar una mejor elección, pero allegarse del conocimiento, es responsabilidad de cada persona.

En el contexto de la información, la segunda, la libertad juega un papel clave en la elección; las personas no deben ser forzadas o engañadas para tomar una elección.

BIENESTAR



es estar bien

ARMONÍA • EQUILIBRIO • PLENITUD

Conmigo

Contigo

Con tu familia

Con tus amigos

Con tus compañeros

Con tu comunidad

Con tu entorno



#bienestar
#bienestarincmnsz

INSTITUTO NACIONAL DE CIENCIAS MÉDICAS Y NUTRICIÓN SALVADOR ZUBIRÁN

Coordinación: Departamento de Comunicación y Vinculación
Derechos Reservados © 2019 INSTITUTO NACIONAL DE CIENCIAS MÉDICAS Y NUTRICIÓN SALVADOR ZUBIRÁN



Planeación estratégica 2018

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

Misión

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

Visión

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

Valores

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

La Camiseta

Fundada en 1994

Director General

Dr. David Kershenobich Stalnikowitz

Dirección de Comunicación Institucional y Social

Luz María Aguilar Valenzuela

Departamento de Comunicación y Vinculación

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

Impresión

Sección de Impresión y Duplicación

Versión digital

Samuel Rivera Flores



Si deseas colaborar escribenos a:
camiseta@incmsz.mx

Consulta la edición digital
www.innsz.mx/opencms/Camiseta2018

www.incmnsz.mx