



La Camiseta

Órgano Oficial de Comunicación Interna

Año XXV

No. 10

31 de mayo 2019

72 años de la fundación del Departamento de Urología

Reconocimiento de la
Asociación Internacional Hepato-pancreato-biliar
para el Dr. Miguel Ángel Mercado Díaz



72 años de la fundación del Departamento de Urología



La Camiseta

Órgano Oficial de Comunicación Interna

No. 608

31 mayo 2019

CONTENIDO

EDITORIAL	1	VIDA INSTITUCIONAL	14
SER INCMNSZ	2	• Dr. Luis Sánchez Meda	
• Reconocimiento al Dr. Miguel Ángel Mercado Díaz		VIDA LABORAL	15
PARA CONOCERNOS	4	• El poder de la sonrisa	
• 72 años de Urología en el INCMNSZ		TU SALUD	16
• Fundadores de Urología en el Instituto		• El 90% de las personas, padecen dolor de cabeza	
ENTÉRATE	6	LA CULTURA DEL BIEN COMER	17
• 5° Foro Nacional sobre Higiene de Manos.		• Flor de Jamaica	
• Unidad de Terapia Intensiva, primer lugar en apego a Higiene de Manos		• Lomo de cerdo en salsa de jamaica	
CALIDAD Y ATENCIÓN MÉDICA	8	ESPACIO DE LECTURA	18
• El hexágono de la calidad en la atención al paciente		• Sor Juana Inés de la Cruz o Las Trampas de la Fe Octavio Paz	
CALIDAD Y GESTIÓN INSTITUCIONAL	9	SABÍAS QUE	19
• Presupuesto basado en resultados (PbR)		• Efemérides de la salud	
NUESTRO ENTORNO AMBIENTAL	10	ESPACIO DE LECTOR	20
• La tierra es valiosa, invierte en ella		• Agradecimiento a la comunidad institucional	
COMUNICACIÓN Y VINCULACIÓN	11	TU HISTORIA CON EL INSTITUTO	21
• Reproducción de contenido multimedia en dispositivos digitales		• Hoy me despido de mi querido Instituto: Tere Belmont	
VOLUNTARIADO	12	HABLEMOS DE	22
• Agradecimiento al Voluntariado		• Se celebra en todo el mundo Día Mundial del Bienestar	
ARTE Y CULTURA	13	AVISOS	23
• La CDMX en el tiempo: Hipódromo Condesa		CAMPAÑA INSTITUCIONAL	24

El Departamento de Urología conmemoró 72 años de creación, motivo por el cual, la Sesión Cultural de abril, se hizo en su honor. En la sección Para Conocernos se da cuenta de ello.

Uno de los reconocimientos más prestigiados es el otorgado por la Asociación Internacional de Cirugía Hepato-Pancreato-Biliar (IHPBA), que este año fue entregado al Dr. Miguel Ángel Mercado Díaz, Director de Cirugía del Instituto, por su mérito académico; toda la información al respecto se difunde en la sección Ser INCMNSZ.

En la sección Entérate, se da a conocer una de las actividades que se llevaron a cabo por la Subdirección de Epidemiología Hospitalaria y Calidad de la Atención, el 5° Foro Nacional sobre Higiene de Manos, en el que también se entregó un reconocimiento a la Unidad de Terapia Intensiva, por tener el mejor apego en la higiene de manos en el Instituto en el 2019.

Violeta Arciniega Fuentes, da a conocer en la sección Voluntariado una carta de agradecimiento en la que también se invita a familiares y pacientes, a comprar en la tienda del Voluntariado para ayudar a otros pacientes.

En la sección Arte y Cultura, la Lic. Palmira de la Garza y Arce, expone algunos datos históricos de una de las colonias más tradicionales de la ciudad de México, la Colonia Hipódromo Condesa.

Los dolores de cabeza, son un padecimiento muy frecuente entre la población, la Dra. Irene Treviño Frenk, da a conocer información al respecto en la sección Tu Salud. De igual forma, en la sección Sabías que se da cuenta de algunas efemérides de la salud del mes de mayo: 16 de mayo, Día de la Salud Hepática; 17 de mayo, Día Mundial de la Hipertensión Arterial y 19 de mayo, Día Mundial de la Enfermedad Inflamatoria Intestinal.

En la sección Hablemos de, se da a conocer información relativa al Día Mundial del Bienestar, que se conmemora el 8 de junio, en el marco de la Campaña de Bienestar, que se lleva a cabo en el INCMNSZ.

Distinción al mérito académico

Reconocimiento al Dr. Miguel Ángel Mercado Díaz

Mtra. Dora Valenzuela de la Cueva



Dr. Miguel Ángel Mercado Díaz



Premio IHPBA Distinguished Service Awards 2019

El pasado mes de marzo, la Asociación Internacional de Cirugía Hepato-Pancreato-Biliar (IHPBA) otorgó el reconocimiento al mérito académico al Dr. Miguel Ángel Mercado Díaz, Director de Cirugía del INCMNSZ, por su destacada trayectoria profesional en dicha rama de la ciencia.

En entrevista, el Dr. Mercado explicó que esta Asociación cuenta ya con cuatro décadas de existencia, y otorga la distinción al Mérito Académico a cirujanos que por sus actividades docentes, asistenciales y de investigación, hayan tenido una participación relevante en el ámbito de la cirugía Hepato-Pancreato-Biliar. Agregó que él es miembro de la mencionada Asociación desde hace un par de décadas.

El reconocimiento le fue otorgado en el Congreso de la Sociedad Americana de Cirugía Hepato-Pancreato-Biliar, como parte de las actividades académicas de la IHPBA.

También expresó que el ser merecedor de dicha distinción lo llena de orgullo y satisfacción, pero en realidad, este es el fruto de lo que le ha sido posible sembrar, cultivar y cosechar en el INCMNSZ, a quien le dedica este reconocimiento como un pequeño agradecimiento, por permitirle desarrollarse profesionalmente a lo largo de tres décadas, en el área de cirugía hepato-pancreato-biliar y en equipo con sus antecesores y actuales colaboradores han podido desarrollar esta rama de la ciencia a gran escala.

En su discurso, agradeció a su familia, el apoyo y sobre todo a Dios, que le ha permitido mejorar la calidad de vida de personas que han requerido o han tenido la necesidad de atención especializada.

Recordó que en el INCMNSZ, se ha realizado la cirugía hepato-pancreato-biliar desde hace varias décadas, al ser pioneros en el país con médicos extraordinarios como los Dres. Clemente Robles, Rafael Muñoz Kapellman, Manuel Campuzano, Sergio Cárdenas Silva y el Dr. Héctor Orozco, quienes se dedicaron a hacer reparaciones de vías biliares, después de que una lesión ocurriera como accidente en las operaciones para retirar la vesícula, lo que ha hecho, que en el Instituto se empezaran a concentrar los casos.

Al ser excelentes cirujanos e innovadores en el proceso el Instituto en poco tiempo se convirtió en un centro de referencia a nivel nacional. Lo anterior, ha permitido desarrollar algunas variantes en la reparación. Probablemente el hospital tiene la serie más grande del mundo, esto ha dado la oportunidad de tener un modelo de pacientes que permiten estudiar diferentes aspectos tanto de diagnóstico como terapéuticos, agregó.

El Dr. Mercado señaló que el grupo de cirujanos hepato-pancreato-biliar del Instituto, se dedica al análisis de las intervenciones terapéuticas, bajo un enfoque multidisciplinario. Esta experiencia formidable ha permitido que se realicen publicaciones en revistas indexadas y se difundan los hallazgos en todo el mundo. Destacó además, que el hacer aportaciones originales en esa área, mereció el otorgamiento del reconocimiento que además, es la primer ocasión en que se otorga a un mexicano.

En el área de cirugía hepato-pancreato-biliar el INCMNSZ ha logrado ser líder debido a que ya es reconocido mundialmente como una institución en donde las tres áreas de la especialidad: asistencia, docencia e investigación se han manejado de forma muy exitosa.

Actualmente el equipo está conformado además por los doctores Carlos Chan, Ismael Domínguez, Alan Contreras y Mario Vilatobá, los cuales son un grupo de cirujanos de primer nivel, multidisciplinarios, que pueden realizar cirugía de páncreas, vías biliares e hígado y trasplante de hígado con resultados extraordinarios. Su programa de trabajo es muy exitoso ya que puede competir con los grandes hospitales de Estados Unidos.

Por lo anterior, no solo en cantidad de trasplantes hepáticos el Instituto es líder, sino en resultados, y esto ha hecho que la cirugía hepato-pancreato-biliar que se hace en el INCMNSZ, sea reconocida internacionalmente.

Al hablar sobre la ceremonia, comenta que se llevó a cabo en la Ciudad de Miami, Florida, en Estados Unidos en el marco del Congreso de la Sociedad Americana Hepato-Pancreato-Biliar; entre múltiples detalles, se presentó un resumen curricular del Instituto, así como de las aportaciones que ha hecho en esta área a la ciencia médica en beneficio de la población nacional.

En cuanto al aspecto de enseñanza, el Dr. Mercado, expresó que egresan tres especialistas en cirugía hepato-pancreato-biliar cada año del curso de subespecialidad, dirigido por el Dr. Carlos Chan como Profesor Titular.

Explicó que aunque un número considerable de solicitudes llegan cada año, lamentablemente solo hay la posibilidad de ingresar a tres médicos cada año, quienes una vez que egresan, regresan a sus lugares de origen a poner en práctica lo aprendido, en investigación relativa a este campo, también el INCMNSZ es líder y se hacen publicaciones en revistas indexadas de prestigio internacional.

Sesión Cultural en su honor

72 años de Urología en el INCMNSZ

Mtra. Dora Valenzuela de la Cueva



Dr. David Kershenobich Stalnikowitz

Con motivo de conmemorar 72 años de existencia de Urología en el INCMNSZ, el pasado 25 de abril, tuvo lugar la Sesión Cultural en su honor, evento que fue presidido por el Director General; Dr. David Kershenobich Stalnikowitz, el Dr. Fernando Gabilondo Navarro, ex director e integrante del Departamento de Urología y el Dr. Guillermo Fera Bernal, Jefe de dicho Departamento, entre otros.

El Dr. Kershenobich señaló que al celebrar 72 años de la fundación de urología en el Instituto, hay muchas maneras de contar la historia. Una de ellas, es a través de los libros de historia del Instituto, en los que se muestra que desde el principio, la visión que tuvo el maestro Zubirán en urología, data de la época en que era estudiante de medicina.

El Dr. Kershenobich recuerda que empezó a estudiar la carrera de medicina junto con el Dr. Ángel Quevedo; siguieron siendo muy amigos durante toda la vida y tenían interés por la Urología.

Cuando se creó el Instituto, agregó el Dr. Kershenobich, también surgió la urología; incluso, el Dr. Quevedo realizó proyectos de investigación en aquellos años. Desde ahí, empezó una relación muy cercana entre la urología y el Instituto. A lo largo de los años se ha desarrollado paralelamente al Instituto, al grado que incluso, el Dr. Fernando Gabilondo fue director del este Instituto, lo que habla de la estrecha relación entre la urología y la institución.

Han existido grandes personajes que tienen que ver con la historia de la institución como por ejemplo, el Dr. Elías Dib, que estuvo muy ligado al Dr. Zubirán, con un gran compromiso institucional y al Dr. Fernando Gabilondo Navarro que trabajó la época moderna del Departamento de Urología y después, el Dr. Guillermo Fera Bernal, ha continuado dirigiéndolo, pero también han sido testigos de avances muy importantes, no podemos olvidar el primer trasplante de riñón en la Institución, como una piedra angular del desarrollo y para mantenerse a la vanguardia del INCMNSZ.

Para concluir felicitó a todos los integrantes del Departamento de Urología y al Dr. Manuel Campuzano, así como en su momento al Dr. Héctor Orozco, en la Dirección de Cirugía y deseó que esta tradición siga por muchos años más, a lo largo de todo el Instituto y que siga formando parte de la historia.

Dr. Salvador Zubirán, Dr. Angel Quevedo y Dr. Jorge Elías

Fundadores de Urología en el INCMNSZ

Dr. Fernando Gabilondo Navarro

Mtra. Dora Valenzuela de la Cueva

Durante su participación, en la ceremonia conmemorativa al 72 aniversario de la fundación de urología en el INCMNSZ, el ex director del Instituto Dr. Fernando Gabilondo Navarro, e integrante del mismo, dio a conocer algunos datos históricos del Departamento.

De igual forma, destacó que por año, el servicio de Urología cumplió 73 años; porque se inició exactamente con el Instituto y recordó que el Dr. Salvador Zubirán, y el Dr. Ángel Quevedo fueron condiscipulos en la universidad cuando estudiaron medicina y grandes amigos.

Agregó que el Dr. Ángel Quevedo nació en 1899, un año después del maestro Zubirán, se recibió en abril de 1923, igual que el maestro. El entonces Rector de la Universidad Nacional Autónoma de México (UNAM), Antonio Caso, encargó al Dr. Quevedo que se fuera a Francia y a Alemania a observar nuevos métodos de la urología, en donde permaneció por dos años. Regresó al Hospital General de México en 1932 y fue jefe de servicio en 1937; fue fundador de la Sociedad Mexicana de Urología en 1942 y ingreso al INCMNSZ en 1946.

El Dr. Gabilondo agregó que el Dr. Quevedo publicó un estudio muy importante para su tiempo (en los años 20) relativo a la importancia que tenía la circulación renal. Demostró que las arterias polares eran terminales, al inyectar polímero (una resina), en diferentes arterias para demostrar que son arterias terminales del riñón y que deben preservarse cirurgía porque si no, la parte que se liga muere. Los riñones, objeto de estudio del experimento están todavía en el Departamento de Urología del INCMNSZ.



Dr. Fernando Gabilondo Navarro

En cuanto al Dr. Elías Dib, el nació en 1929 en Minatitlán, Veracruz y después se mudó a Frontera Tabasco. Se recibió en medicina, en 1952 y se fue al Hospital de la ciudad de Boston, en Estados Unidos, a realizar la especialidad en cirugía general en urología (1952 a 1957); regresó al Instituto en 1957 y permaneció activo hasta el día de su muerte en 2013.

El departamento y la residencia de urología se fundaron en 1979 por los Dres: Manuel Campuzano, Jorge Elías Dib y Fernando Gabilondo. Dr. Elías Dib fue jefe del Departamento de Urología de 1979 a 1988 y presidente de diferentes sociedades, nacionales e internacionales como la sociedad central en Estados Unidos. Fue profesor de la Universidad Nacional Autónoma de México (UNAM) por 43 años que tanto el Dr. Elías Dib como el Dr. Ángel Quevedo, fallecieron siendo especialistas activos del Instituto.

Actualidades en Terapia Intravenosa y Manejo de Catéteres

5° Foro Nacional sobre Higiene de Manos

Mtra. Dora Valenzuela de la Cueva



Dr. Guillermo Domínguez Cherit, Dr. David Kershenobich, Mtra. Marina Martínez Becerril y Mtra. María Paula Najera Ortiz

Con el objetivo de favorecer las medidas de seguridad y calidad en el INCMNSZ; así como contribuir con la atención de calidad en el Sistema Nacional de Salud, el pasado 7 de mayo, tuvo lugar el 5° Foro Nacional Sobre Higiene de Manos. Actualidades en Terapia Intravenosa y Manejo de Catéteres en el Instituto.

El evento fue presidido por el Dr. David Kershenobich Stalnikowitz, Director General del Instituto; el Dr. Arturo Galindo Fraga, Subdirector de Epidemiología Hospitalaria y Control de la Calidad; la Mtra. en Enf. Marina Martínez Becerril, Subdirectora de Enfermería del Instituto; el Dr. Guillermo Domínguez Cherit, Subdirector de Medicina Crítica y la Enf. María Paula Nájera, Jefa del Departamento de Enfermería.

El Dr. Kershenobich destacó que el Instituto, como muchos otros centros hospitalarios, está comprometido con la calidad y seguridad en la atención de los pacientes, para lo cual, no se requieren medidas extraordinarias, a veces basta con aplicar medidas tan sencillas como el lavado de manos que repercute después en otras áreas, como por ejemplo con el Programa de Desinfección de Áreas Clínicas, agua limpia y segura, manejo de los catéteres, etc.

Señaló que ese es el objetivo del Foro, así como, favorecer una cultura de higiene de manos en el Instituto y en otras instituciones de salud. El adoptar esta cultura genera seguridad que va más allá de los profesionales de la salud; significa una responsabilidad para los profesionales de la salud y para los pacientes y sus familiares que deben exigir al personal de salud que no hace higiene de manos que lo hagan, es una responsabilidad compartida.

Concluyó, asegurando que la higiene del lavado de manos, es una cultura que tiene repercusiones más allá del hospital y la salud, también va a los hogares de cada uno de los profesionales de la salud, que al tener una higiene de manos adecuada protegen también a su familia.

Premiados en el 5° Foro Nacional Sobre Higiene de Manos

Unidad de Terapia Intensiva, primer lugar en apego

Mtra. Dora Valenzuela de la Cueva



Ganadores del Reconocimiento por el apego al proceso de Higiene de Manos.

En el marco 5° Foro Nacional Sobre Higiene de Manos. Actualidades en Terapia Intravenosa y Manejo de Catéteres, que se llevó a cabo en el Instituto del 7 al 9 de mayo pasados, la Unidad de Terapia Intensiva fue la ganadora en apego al proceso de higiene de manos. El segundo lugar fue para la Central de Esterilización de Equipo y el tercer lugar para el Cuarto piso de Hospitalización.

El reconocimiento fue entregado por el Dr. David Kershenobich Stalnikowitz, Director General del Instituto; el Dr. Arturo Galindo Fraga, Subdirector de Epidemiología Hospitalaria y Control de la Calidad; la Mtra. en Enf. Marina Martínez Becerril, Subdirectora de Enfermería del Instituto; el Dr. Guillermo Domínguez Cherit, Subdirector de Medicina Crítica y la Enf. María Paula Nájera, Jefa del Departamento de Enfermería.

El Dr. Arturo Galindo expresó que en esta ocasión además de dar el reconocimiento a los servicios que han tenido mayor apego, se reconoce al personal de la Subdirección de Epidemiología Hospitalaria y Control de la Calidad, que participaron en la elaboración del Manual para la implementación de los paquetes de acciones para prevenir y vigilar las IAAS, que se presentó en la Subdirección de Calidad y Atención de la Salud de la Secretaría de Salud, representados por la Dra. Alethse de la Torre, la E.J.S. Martha A. Huertas y el Dr. Eric Ochoa. Señaló que es un modelo que lleva años haciéndose en el Instituto y se aplicará en los demás hospitales del Sistema Nacional de Salud.

Añadió que se suma a la conmemoración la participación con el Tecnológico de Monterrey, en su área de preparatoria, que invitó a miembros del INCMNSZ a participar en un evento que llevan a cabo cada año, que se llama "Tópicos de la Salud", dirigido a alumnos que están interesados en desarrollar su licenciatura en áreas de la salud.

De esa forma, se les dieron a conocer algunos de los aspectos que se hacen en la medicina, se les habló de vacunación, prevención, uso de antibióticos, y como parte de sus actividades, y aprovechando el empuje que traen los jóvenes, se les solicitó la elaboración de videos relacionados al campo de la salud, a quienes se les otorgará un reconocimiento por su participación.

Herramientas aplicadas para la seguridad del paciente

El hexágono de la calidad en la atención al paciente

Primera parte

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

El hexágono de la calidad es la mejor herramienta que nos permite visualizar de una forma clara los elementos que intervienen en la calidad de la atención médica.

Cualquiera de los componentes del hexágono tiene la facultad de cambiar en días, horas o minutos. Es por esto que no basta tener en óptimas condiciones la unidad de atención a la salud en un momento determinado; debe estar en condiciones óptimas de forma permanente.

En el libro “La calidad de la atención a través de las Instituciones”, se hace mención de estos componentes, que agrupan los elementos que favorecen o perjudican la atención brindada al paciente.

Los 6 componentes están asociados al modelo de Donabedian, en el que la estructura se concentra en la dimensión 4 y los procesos están distribuidos en los otros 5 componentes, de manera que de esta interacción se obtienen dos vertientes de resultado: los de la perspectiva de la atención médico quirúrgica y la de la percepción de la calidad recibida por el paciente y su familia.

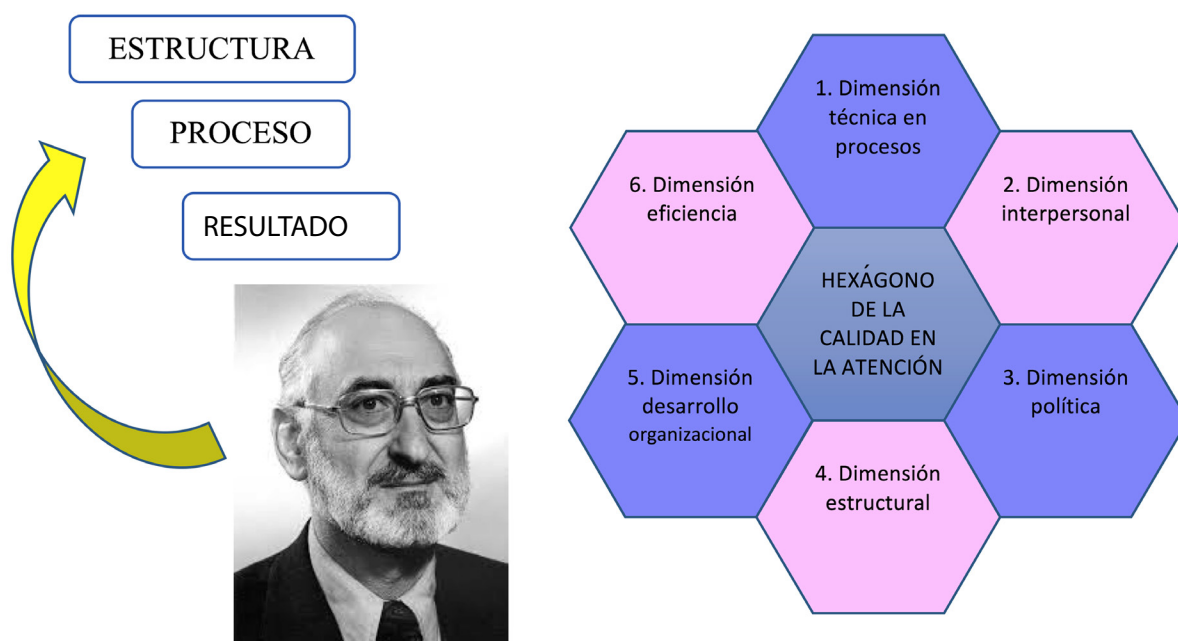


Imagen proporcionada por: Dra. Yesica Elizabeth Andrade Fernández

Calidad y gestión: Planeación estratégica

Presupuesto basado en resultados

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

La última década, el sector salud se ha caracterizado por dar respuesta a la demanda de la población por un sistema transparente y efectivo en el ámbito de la rendición de cuentas. Con respecto a la ejecución del gasto público y debido al interés de la población en conocer el avance de los compromisos y metas, que se establecieron para dar cumplimiento a sus necesidades, se han implementado esfuerzos por parte del gobierno, para mejorar la eficacia y la eficiencia con la que prestan sus servicios.

De acuerdo a la Secretaría de Hacienda y Crédito Público SHCP, esta estrategia se le conoce como Presupuesto basado en Resultados (PbR) y se enfoca en la definición y establecimiento claro y sencillo de los objetivos, así como los resultados que prevén alcanzar los programas a los que se asignan los recursos presupuestarios. Esto tiene como fin generar información que permita tomar decisiones eficientes y acertadas en materia de gasto.

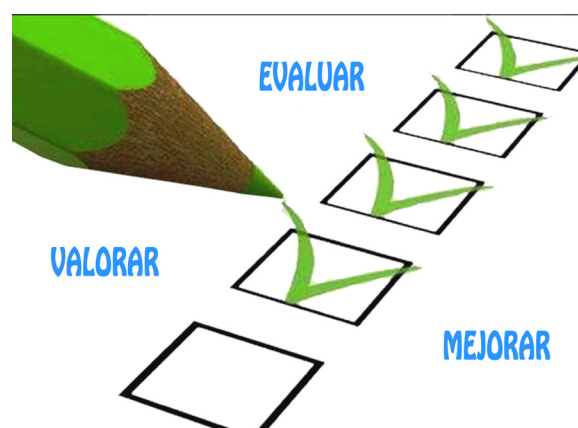
Es por ello que el concepto de evaluación y su utilidad en el quehacer público, nace bajo la premisa que; los recursos de los que dispone el Estado deben ser utilizados de manera transparente, eficiente y eficaz, con la finalidad de maximizar el impacto de las políticas públicas sobre esos problemas. La evaluación es una herramienta de política pública que hace una importante contribución para lograr esto.

El concepto de evaluación se ha entendido tradicionalmente como un medio para identificar los resultados o el impacto que genera una acción o conjunto de acciones.

En el sector público, la evaluación suele vincularse a la identificación de las transformaciones generadas a partir de las políticas y programas públicos (Ballart, 1993).

A partir de estas definiciones, es posible observar un claro enfoque de evaluación aplicado en las etapas finales de una acción, que justamente es cuando se hace posible apreciar dichos resultados o impactos, no antes.

Como indica Ballart (1993), la evaluación en el sector gubernamental puede abarcar todas las esferas del ciclo de una política o programa, desde su concepción hasta su impacto pasando por su implementación u operación.



Fuente: <https://triplead.blog/tag/utilidad-de-las-evaluaciones/>

La Bioeconomía, una visión a futuro

La tierra es valiosa, invierte en ella

Biol. Abdala Rodríguez Assad/ Coordinación de Control Ambiental

A menudo usamos la tierra como si fuera un recurso ilimitado, ignorando su papel en nuestra vida cotidiana. Esta negligencia amenaza el suministro de alimentos y de agua, la biodiversidad e incluso la seguridad humana en sí misma.

El acaparamiento de tierras, la expansión urbana no planificada, la agricultura insostenible y el consumo excesivo, conducen a un uso insostenible de la tierra que, eventualmente, causa la degradación y la pérdida de servicios ecosistémicos críticos.

El consumo de las reservas naturales de la tierra, se ha duplicado en los últimos 30 años, un tercio de la tierra del planeta ya está severamente degradada. La pérdida anual de 75 billones de toneladas de tierra cultivable conduce a pérdida de oportunidad de beneficios económicos de USD 400 billones por año a nivel mundial.

Lo contrario, al convertir la degradación de tierras en restauración de las tierras, podemos darnos cuenta de todo el potencial de las tierras. Tierras saludables y productivas pueden traer, no solo ganancias ambientales, sino también significativas. Tomar medidas contra la erosión del suelo en más de 105 millones de hectáreas se ahorraría hasta USD 62,4 mil millones en valor presente neto en los próximos 15 años.

El Manejo Sostenible de Tierras, es una inversión inteligente para el crecimiento económico que no compromete los medios de vida resilientes. Es clave para salvaguardar y gestionar la calidad de las tierras al equilibrar su potencial biológico y económico.

Cada uno de nosotros tiene un papel que jugar. Los agricultores pueden invertir en una agricultura inteligente, que genere mayores rendimientos a pesar de la reducción de insumos como pesticidas. Los formuladores de políticas y los administradores de tierras, pueden apoyar la bioeconomía invirtiendo en nuevas tecnologías y procesos de Manejo Sostenible de Tierras. Los consumidores pueden comprar productos orgánicos y de comercio justo, para evitar la degradación de tierras.

Fuente: The United Nations Convention to Combat Desertification (UNCCD)



Fuente: <https://planetavivo.cienradios.com/la-importancia-del-dia-mundial-de-la-tierra/>

El INCMNSZ a la vanguardia

Reproducción de contenido, multimedia en dispositivos digitales

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

Actualmente puedes reproducir nuestro contenido multimedia desde cualquier dispositivo electrónico como Smartphone, Tablet o Computadora ya sea Android, iOS o Windows.

Puedes seguir nuestras transmisiones en vivo por Facebook live www.facebook.com/incmnsz, desde cualquier dispositivo con red de datos o Wifi, también puedes ver las veces que gustes nuestras Sesiones Culturales, Conferencias y Cursos que se transmiten por Facebook live, en la sección de videos de nuestra página www.incmsnz.mx. No olvides que para tener acceso al contenido y poder interactuar, debes contar con una cuenta de Facebook activa y la aplicación más reciente de Facebook.

En la página institucional podrás disfrutar de los videos testimoniales, puedes acceder a ellos mediante un Smartphone o Tablet escaneando el siguiente código y/o por medio de computadoras debes acceder a través de un buscador al sitio www.incmsnz.mx, al apartado de Comunicación Institucional después el botón de Cronología institucional y por último en la pestaña de videos testimoniales. Ahí encontrarás el catálogo de videos, para conocer un poco del personal que lleva más de 40 años laborando en este instituto.

En nuestro canal de YouTube INCMNSZ_MX, puedes encontrar conferencias de Avances de Medicina Interna , Sesiones Culturales y Conferencias Médicas, puedes verlos las 24 horas, los 365 días del año, desde cualquier dispositivo electrónico. No olvides seguirnos en nuestras redes sociales oficiales para estar al día de nuestras publicaciones.



Ayudando a quienes lo necesitan

Agradecimiento al Voluntariado

Violeta Arciniega Fuentes

México D. F. a 27 de abril del 2019

Gracias al Voluntariado de Nutrición

Soy paciente de Nutrición desde hace 25 años, tengo una insuficiencia renal que se ha agravado últimamente y ha sido necesario que me den hemodiálisis. Agradezco que me ayuden con algunos medicamentos que son caros y no me alcanza el dinero para comprarlos.

Mi hija me acompaña a que me hagan mi tratamiento y a veces sube a la tienda del voluntariado a comprar cosas, que son baratas y las podemos comprar, aunque representa un sacrificio a veces, pero estamos ayudando a otros pacientes que están como nosotros y no tienen dinero para comprar sus medicinas.

Nosotras queremos invitar a todos los pacientes y sus familiares a que compren en la tienda de arriba del voluntariado porque así ayudan a otros, aunque sea poquito, con artículos baratos, nosotros luego encontramos cosas desde 30 pesos y a veces más baratos y así todos nos ayudamos.

Atentamente

María del Socorro



Tienda del Voluntariado

Se fraccionaron los terrenos

La CDMX en el tiempo: Hipódromo Condesa

Segunda parte

Lic. Palmira de la Garza y Arce

En 1927 fue fundada oficialmente la Condesa, y para ser habitada se fraccionaron los terrenos que al principio respetaban el trazo delineado por el antiguo hipódromo, con su forma elíptica. También se hicieron boulevares, camellones, glorietas, fuentes y dos grandes parques: el Parque España y el Parque México, cuyo nombre original era General San Martín.

La Condesa siempre ha sido refugio de la clase media alta, una parte de la comunidad judía y extranjeros la han habitado. De ahí que su arquitectura muestra un estilo neoclásico, ecléctico y art decó, muchos edificios aún conservan su estructura, de hecho se han registrado 250 edificios de la Condesa como monumentos artísticos o históricos de nuestra ciudad.

Fuente: México de Ayer/David Guerrero



Hipódromo Condesa

Fundadores de Especialidades

Dr. Luis Sánchez Medal Departamento de Hematología

Lic. Gabriela Rubello Marín

- 1919 Nace en Morelia, Estado de Michoacán, México.
- 1943 Obtiene el título de Médico Cirujano
Universidad Nacional Autónoma de México, (UNAM).
- 1944 Especialización en Hematología en Boston y Michigan en E.U.A.
- 1947-1960 Fundador del Departamento de Hematología.
- 1970 Premio de la Academia Nacional de Medicina.
- 1972 Premio Nacional de Ciencias, otorgado por el Gobierno Federal de México.
- 1997 Fallece en la Ciudad de México.



Estado de ánimo positivo

El poder de la sonrisa

Segunda parte

Dirección de Administración

Con el objetivo primordial de propiciar estados de ánimo positivos y considerando sus beneficios, continuaremos el tema de la sonrisa y el poder que tiene.

Entonces para retomar algo de lo expuesto, indico que la sonrisa es una emoción de respuesta simple y de manifestación fisiológica que suele ser breve, que refleja lo que las personas sienten ante un estímulo o situación agradable entre otras cosas buenas.

La sonrisa también es parte del sentido del humor y demuestra características claras de la personalidad y advierte la capacidad de relacionarnos entre seres humanos, entonces se nota su importancia, y en ese orden vale enlistar algunos de sus beneficios:

1. Protege el equilibrio anímico del individuo.
2. Refleja en ocasiones una adaptación, aceptación, seguridad y gratificación.
3. Proporciona un estado de bienestar, calma, tranquilidad, serenidad y optimismo.
4. Ayuda a afrontar serenamente las situaciones adversas, contribuye a ver la vida con mayor dinamismo y esperanza.¹

Este gesto, al pasar de los años es difícil de conseguir, pues podemos olvidarnos de sonreír, aún sabiendo los beneficios y momentos agradables que obtenemos de ella y esto se puede deber a que como se menciona en el “El Principito”: las personas mayores nunca pueden comprender algo por sí solas y es muy aburrido para los niños tener que darles una y otra vez explicaciones.²

Esto nos lleva a entender que desde que nacemos tenemos la oportunidad de sonreír, ya que es algo natural, pero con el paso del tiempo vamos conociendo el sentido que tiene, pero a pesar de ello a veces nos podemos olvidar de ese gesto que dice tanto con tan poco esfuerzo y sin palabras, entonces debemos recordar que a pesar de los malos momentos que afecten nuestras vidas, una sonrisa hace la diferencia y pudiera ayudar a cambiar el estado de las situaciones.

Hay una sonrisa justo debajo de tu nariz ¡Úsala!

¡Yo también soy INCMNSZ!

1. Garanto AJ. Psicología del Humor, Editorial Herder, Barcelona, Biblioteca de Psicología

2. Antoine de Saint - Exupéry. (2003). El principito . Edición electrónica Henry: <http://www.agirregabiria.net/g/sylvainaitor/principito.pdf>

Autores: Pas. Lic. Andrea Prado Ramírez/ Mtro. Carlos Augusto Sánchez Morales

Uno de los principales motivos de consulta médica

El 90% de las personas padecen dolor de cabeza

Dra. Irene Treviño Frenk y Dr. Carlos G. Cantú Brito/ Departamento de Neurología y Psiquiatría



Fuente: <http://www.ve.emedemujer.com>

Nueve de cada diez personas en algún momento de su vida padecieron o padecerán algún tipo de dolor de cabeza o cefalea. Éste es uno de los principales motivos de consulta médica tanto en el consultorio como en urgencias.

La cefalea puede ser una enfermedad aislada (cefalea primaria) o asociarse a otros problemas médicos (cefalea secundaria). Cuando el dolor de cabeza se presenta más de quince días al mes, se llama cefalea crónica. Las más frecuentes son: cefalea tensional, migraña, cefalea en racimos y neuralgia del trigémino.

- Cefalea tensional: los dolores de cabeza tensionales son los que se producen por contracción muscular alrededor de la cabeza, generando un dolor intenso que puede ser persistente. Por lo general, es un dolor opresivo en ambos lados de la cabeza, que se describe como la sensación de tener una banda ajustada en la frente o la sensación de un casco apretado.
- Migraña: es un dolor de cabeza pulsátil que puede ir de moderado a intenso. Suele presentarse en un solo lado de la cabeza (no siempre es el mismo). Se acompaña de náuseas, con o sin vómito, visión de luces y molestia a la luz o sonidos fuertes. El dolor puede durar desde unas horas hasta tres días y, dependiendo de su intensidad, llega a ser muy incapacitante.
- Cefalea en racimos: estos dolores de cabeza inician rápidamente y causan un dolor insoportable y cortante como un "cuchillo alrededor de un ojo". Los ataques duran hasta tres horas, se repiten frecuentemente a lo largo de semanas y después desaparecen, en la mayoría de las veces, por meses o inclusive años. A diferencia de la migraña y de la cefalea tensional, la cefalea en racimos es más común en hombres.
- Neuralgia del trigémino: se trata de un dolor localizado en algunas porciones de la cara, inervadas por el nervio trigémino (en la frente y alrededor del ojo, en la región maxilar o en la mandíbula). Este dolor inicia rápidamente y se percibe como un toque eléctrico que dura de segundos a minutos. Ocasionalmente el dolor se desencadena por estímulos en la región (tocarse, contacto con el agua, lavarse los dientes, etc.).

Fuente: <http://www.innsz.mx/imagenes/cefalea.pdf>

Flor de Jamaica

La hibiscus sabdariffa, rosa de Jamaica o también conocida como rosa de Abisinia o flor de Jamaica, es una planta herbácea que crece en matorrales espinosos y puede alcanzar de 3 a 5 metros de altura. Es propia de climas secos subtropicales. Es una planta originaria de África y tiene grandes propiedades medicinales.

Contiene vitaminas (A, C, B1 y E), y minerales como el hierro, fósforo y calcio. La vitamina C nos protege del envejecimiento prematuro.

Por su naturaleza la flor es fuente de fibra, situación que promueve la salud digestiva y cardiovascular, al favorecer la reducción de colesterol y azúcar en sangre.

Previene y combate infecciones respiratorias, anemia y fatiga. También limpia el hígado y los riñones.

Particularmente, la jamaica ha demostrado en algunos estudios, tener efectos anti-hipertensivos, debido a su capacidad de inhibir una enzima clave en procesos cardiovasculares.

Otros estudios muestran propiedades diuréticas, laxantes y antibacterianas.



CENTRO DE ATENCIÓN INTEGRAL DEL
PACIENTE CON DIABETES CAIPaDi



Lomo de cerdo en salsa de jamaica



Etiqueta nutrimental
Información por 1 porción

Contenido energético	349 calorías
Total de carbohidratos	8.7 gramos
Total de proteína	40.2 gramos
Total de grasa	17 gramos

Ingredientes:

500 gramos	de lomo de cerdo
50 gramos	de flor de jamaica
1 pieza	de cebolla
1 pieza	de zanahoria
1 rama	de apio
1 diente	de ajo
2 sobres	de endulzante sin calorías
Al gusto	tomillo, laurel y mejorana

Modo de preparación:

En un sartén sellar el lomo de cerdo y colocar en una charola para horno con cebolla, zanahoria, apio, ajo y hierbas de olor. Hornear 7 minutos.

En una olla colocar la flor de jamaica a cocer en agua y agregar al lomo de cerdo. Colar y dejar reducir la salsa. Agregar el endulzante y servir el lomo con la salsa.

Ensayo de carácter histórico

Sor Juana Inés de la Cruz o Las Trampas de la Fe

Octavio Paz

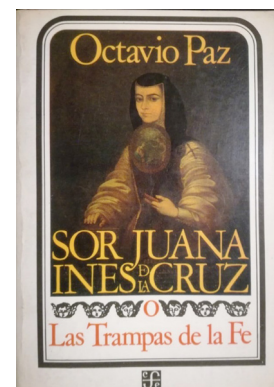
Lic. María Concepción Nolasco Miguel

Sor Juana Inés de la Cruz o Las Trampas de la Fe, es un ensayo con carácter histórico-sociológico, literario y biográfico, publicado en 1982 por Octavio Paz.

Octavio Paz hace el mayor estudio dedicado a una figura de la historia de la cultura en lengua española.

Es la vida y la obra de Sor Juana Inés de la Cruz, poetisa nacida en Nueva España en 1648, enfocada en tres acontecimientos principales: su entrada a la Orden de San Jerónimo abandonando su posición en la corte virreinal; su relación con María Luisa Manrique de Lara, virreina de Nueva España, sobre si fue una relación amorosa o amistosa, y su renuncia a la literatura en 1694.

Es una contribución esencial a la historia de México y a la de la literatura hispánica. De ahí que las palabras del propio Octavio Paz fueran: "la comprensión de Sor Juana incluye necesariamente la de su vida y su mundo. En este sentido mi ensayo es una tentativa de restitución: pretendo restituir a su mundo, la Nueva España del siglo XVII, la vida y la obra de Sor Juana. A su vez, la vida y la obra de Sor Juana nos restituye a nosotros, sus lectores del siglo XX, la sociedad de la Nueva España en el siglo XVII. Restitución: sor Juana en su mundo y nosotros en su mundo."



Octavio Paz (Cd. de México, 1914 - id., 1998) poeta y escritor mexicano, es considerado como uno de los más grandes autores del siglo XX, fue ganador de grandes premios como: el Premio Nobel de Literatura en 1990, el de Miguel de Cervantes, el de Nacional de Literatura, entre otros.

Aficionado a la poesía desde muy joven, Paz publicó su primer poema a los 17 años. Es autor de: El laberinto de la soledad, El Arco y la Lira, Salamandra, Árbol adentro, El mono gramático, Tiempo nublado, Sor Juana Inés de la Cruz o Las Trampas de la Fe, y muchos más.

Un agradecimiento muy especial a quienes hacen posible, gracias a sus donaciones, que el Espacio de Lectura siga creciendo:

Dr. Sergio Hernández Jiménez
Luz Alicia Lozano Zárate
Jacobó Cohen Levy
Rita González
Alma Rosa Escobar
Martha Patricia Torres Landa
José David Santiago Solano
María Margarita Ortiz Iñiguez
Raúl Alamilla Chávez
Irma E. Cano Monroy
Gelía Cedeño
María Elena Flores Castaño

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.

16 de mayo, Día de la Salud Hepática

Ochenta millones de personas con Hepatitis C en el mundo: OMS

Con la finalidad de dar a conocer la importancia del cuidado del hígado, los factores de riesgo de las enfermedades hepáticas y promover el diagnóstico o tratamiento oportunos, se conmemora el Día de la Salud Hepática. De acuerdo a la Organización Mundial de la Salud (OMS) el virus de la hepatitis B y la hepatitis C, causan el 80 por ciento de los casos de cáncer de hígado en el mundo.

Existen alrededor de 80 millones de personas con infección crónica por el virus de la hepatitis C en todo el mundo y 80 por ciento de estas personas con infección crónica desarrollarán hepatitis crónica, cirrosis o cáncer de hígado.

Fuente: <https://www.letraese.org.mx/conmemoraran-dia-de-la-salud-hepatica>

17 de mayo, Día Mundial de la Hipertensión Arterial

Un estilo de vida saludable para prevenir la hipertensión arterial

La Organización Mundial de la Salud (OMS) establece que es necesario tomar conciencia sobre la importancia de mantener un estilo de vida saludable, para reducir el riesgo de desarrollar Hipertensión Arterial.

El Día Mundial de la Hipertensión es una oportunidad para insistir en la necesidad de trabajar en la prevención y control de dicha enfermedad. La hipertensión es un trastorno en el que la presión en los vasos sanguíneos es superior a lo normal.

Fuente: http://www.jerarquicos.com/articulo_77_1319_dia-mundial-de-la-hipertension-

19 de mayo, Día Mundial de la Enfermedad Inflamatoria Intestinal

No es curable, pero si controlable

La Enfermedad Inflamatoria Intestinal es una inflamación crónica del tracto gastrointestinal que se manifiesta como Enfermedad de Crohn (EC) y Colitis Ulcerosa (CU). Sin embargo existe una pequeña cantidad de pacientes, cuyo cuadro es difícil de clasificar en EC o CU, a los cuales se los denomina Colitis Indeterminada o EII no clasificada.

Generalmente se diagnostica en el adolescente y en el adulto joven. Esto afecta el normal desempeño en la vida cotidiana, tan activo en esa etapa de la vida desde un punto de vista social, laboral, educativo y emocional.

Fuente: <http://hospital.uncuyo.edu.ar/19-de-mayo-dia-mundial-de-la-enfermedad->

Excelencia y humanismo en la atención

Agradecimiento a la comunidad institucional

A la señorita de la entrada que está en la puerta de la UPA, quiero darle las gracias, pues el día que vine a mi primera consulta, no sabía como hacerle y ella me explicó todo muy bien. Siempre con paciencia y amabilidad y eso es algo que todos hacen, los policías de la entrada también son muy gentiles, las señoritas de los mostradores, las enfermeras y luego los doctores que me revisaron de pies a cabeza y me explicaron como de debía tomar mis medicinas. Yo soy sola y vine sola y como ya estoy grande, no entiendo bien por eso gracias, son muy pacientes y amables. Estoy muy contenta de ser paciente de este gran hospital.

Sra. María Luisa



María de Lourdes García Bautista. Recepcionista UPA.

Gracias

Me despido de mi querido Instituto: Tere Belmont

Gracias

Hoy me despido de mi querido instituto, de mis amigas, compañeras, jefes y pacientes. De todos ellos me llevo muy gratos recuerdos y aprendizajes. Para mí es un gran orgullo haber formado parte de este equipo de trabajo durante poco más de cuatro décadas. Voy a extrañar la vida diaria y tan dinámica, a mis compañeros siempre emprendedores de nuevos saberes, sin duda extrañaré su simpatía y empatía que fue esencial para ser elementos profesionales y que me compartieron esos valores y esa experiencia. Me llevo en el corazón todos esos momentos de alegría y otros de tristeza durante todo este tiempo. Ha llegado el momento para dedicarme a otras cosas y disfrutar de todo el tiempo libre que se me da para mí y para mi familia. Pero quiero que sepan que no los olvido, que les deseo mucho ánimo y éxito. Siempre podrán contar conmigo y por último acabaré simplemente con estas palabras: ¡gracias por todo!

Tere Belmont



tu historia con el INCMNSZ

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.

Segundo sábado de junio

Se celebra en todo el mundo Día Mundial del Bienestar

Mtra. Dora Valenzuela de la Cueva

Con el objetivo de lograr que la mayor cantidad de personas, vivan con armonía, equilibrio y plenitud, cada año se celebra el Día Mundial del Bienestar, el segundo sábado de junio.

Con la intención de dirigir los pensamientos hacia un camino positivo, vivir bien y crear conciencia de la importancia de ello, en muchos lugares del mundo se festeja este día con los siguientes objetivos:

- Reconocer el valor de nuestras vidas.
- Para hacer una pausa y pensar, aunque sea solo por un día al año.
- Estar libre de estrés de la vida cotidiana de la ciudad y de los malos hábitos.
- Para hacer las paces con nosotros mismos.
- Para crear conciencia sobre cómo vivir bien y aumentar la motivación, no solo por hoy, sino por los 364 días restantes del año.

Esta conmemoración se lleva a cabo desde 2012. Se estableció por primera vez en Turquía como el primer día dedicado a vivir bien, y ahora se lleva a cabo en todo el mundo. En el 2018 se celebró simultáneamente en 115 países en 5000 lugares diferentes con diferentes eventos.

El INCMNSZ, se suma a esta importante fecha, en el marco de la campaña de Bienestar que lleva a cabo, al realizar el Primer Taller relativo al tema, a celebrarse el 8 de junio del 2019, en el que toda la comunidad institucional podrá participar.



Fuente: <http://www.incmnsz.mx/gob/images/EVENTO-BIENESTAR.pdf>



FUNCIÓN PÚBLICA

SECRETARÍA DE LA FUNCIÓN PÚBLICA

¡JUNTOS(AS) FOMENTEMOS LA

NUEVA ÉTICA PÚBLICA

Y PROMOVAMOS EL CÓDIGO DE ÉTICA DE LAS
PERSONAS SERVIDORAS PÚBLICAS DEL GOBIERNO
FEDERAL!

UNIDAD DE ÉTICA, INTEGRIDAD PÚBLICA Y PREVENCIÓN DE
CONFLICTOS DE INTERESES

<https://bit.ly/2BnVqFb>



Sé modelo en la vivencia
del Código e invita a tus
compañeros y compañeras
a conocerlos y aplicarlos.



Atiende los principios, valores
y reglas de integridad del
Código de Ética.



Trabaja en equipo para
lograr la transformación de
México y la construcción de
una nueva ética pública
basada en el respeto, la
confianza y en altos
estándares de integridad.



Manifiesta cualquier
conflicto de intereses o
situación que pueda afectar
el desempeño imparcial de
tus funciones.



Conoce y participa en el
Comité de Ética y de
Prevención de Conflictos de
Intereses de tu Institución.

Sé responsable de tus
acciones y decisiones y, si
eres testigo de
vulneraciones o actos de
corrupción, denúncialos.



Un gran beneficio para la salud

Amo mi cuerpo, hago actividad física

Lic. Carmen Amescua



<https://mx.depositphotos.com/108176368/stock-photo-people-exercising-in-gym.html>

Amar nuestro cuerpo es un acto de aceptación es ver en él un vehículo o herramienta para vivir nuestro máximo potencial. Es escucharlo y darle lo que necesita.

Una buena manera de amar y cuidar nuestro cuerpo es realizando actividad física. La Organización Mundial de la Salud (OMS) recomienda para mejorar nuestra salud cardiovascular, pulmonar y ósea entre otras que los adultos de 18 a 64 años practiquen mínimo 150 minutos semanales de actividad física de intensidad moderada, o 75 minutos de actividad física vigorosa semanal. La actividad se puede dividir en sesiones de 10 minutos de duración. Todo cuenta.

Hay que recordar que la actividad física es cualquier movimiento corporal que exija un gasto de energía, como barrer, lavar, trapear, subir escaleras, etc. Podemos hacerlo en cualquier momento del día y en cualquier lugar.

En cambio el ejercicio, se refiere a realizar una actividad estructurada y repetitiva, como una caminata diaria, ir al gimnasio, o tomar una clase de baile.

Cuando se habla de practicar deporte se trata de una actividad física reglamentada, de tipo competitivo, como jugar fútbol, correr un maratón, etc.

Cualquiera de las formas anteriores de actividad física puede beneficiar nuestra salud. Realizarlo es una de las maneras de reflejar el amor por nuestro cuerpo.

Carmen Amescua es licenciada en nutrición con diplomado en Prevención y Manejo de Enfermedades Crónico Degenerativas no Transmisibles, por el Instituto Nacional de Salud Pública (INSP) y en Inmunología Avanzada y Nutrición por el INCMNSZ. Cuenta también con una licenciatura en lengua y literaturas hispánicas. Ha laborado en distintos medios de comunicación por más de 20 años con temas de nutrición, salud y bienestar.

BIENESTAR



es estar bien

ARMONÍA • EQUILIBRIO • PLENITUD

**AMO MI CUERPO
HAGO ACTIVIDAD FÍSICA**

DIMENSIÓN FÍSICA



INSTITUTO NACIONAL DE
CIENCIAS MÉDICAS
Y NUTRICIÓN
SALVADOR ZUBIRÁN

**#bienestar
#bienestarincmnsz
#bienestarfísico**

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 escríbenos a:
camiseta@incmnsz.mx

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

www.incmnsz.mx