



La Camiseta

Órgano Oficial de Comunicación Interna

Año XXV

No. 11

15 de junio 2019

Homenaje al Dr. Javier Elizondo Rivera, 57 años de servicio

Más de dos décadas del Curso Avanzado de Apoyo Vital en Trauma (ATLS) en el CEDDEM



Homenaje al
Dr. Javier Elizondo Rivera, 57 años de servicio



La Camiseta

Órgano Oficial de Comunicación Interna

No. 609

15 junio 2019

CONTENIDO

EDITORIAL	1	VIDA INSTITUCIONAL	14
SER INCMNSZ	2	• Dra. Ofelia González Treviño	
• Homenaje al Dr. Javier Elizondo Rivera		VIDA LABORAL	15
PARA CONOCERNOS	4	• ¡Adiós a la monotonía!	
• Más de dos décadas del Curso Avanzado de Apoyo Vital en Trauma (ATLS) en el CEDDEM		TU SALUD	16
ENTÉRATE	6	• Beneficios del Yoga	
• 3er Congreso de Radiología e Imagen Molecular en el INCMNSZ		LA CULTURA DEL BIEN COMER	17
• 4º Simposio de Donación y Trasplantes en el INCMNSZ		• Uva	
CALIDAD Y ATENCIÓN MÉDICA	8	• Tartitas de uva	
• El hexágono de la calidad en la atención al paciente		ESPACIO DE LECTURA	18
CALIDAD Y GESTIÓN INSTITUCIONAL	9	• El pintor de batallas Arturo Pérez-Reverte	
• El papel de la evaluación en la política pública		SABÍAS QUE	19
NUESTRO ENTORNO AMBIENTAL	10	• Efemérides de la salud	
• Todos podemos cuidar el Medio Ambiente		ESPACIO DE LECTOR	20
COMUNICACIÓN Y VINCULACIÓN	11	• Agradecimiento al personal del Centro Integral de Servicios	
• Publicaciones en redes sociales		TU HISTORIA CON EL INSTITUTO	21
VOLUNTARIADO	12	• Peregrinación Anual del INCMNSZ	
• Con su ayuda podemos obtener los medicamentos que son muy caros		HABLEMOS DE	22
ARTE Y CULTURA	13	• Primer Taller del Programa Bienestar del INCMNSZ	
• Historia de la Colonia Roma		AVISOS	23
		CAMPAÑA INSTITUCIONAL	24

En el marco de los **57 años de servicio profesional del Dr. Javier Elizondo Rivera**, fundador del Departamento de Endoscopia Gastrointestinal en el INCMNSZ, se llevó a cabo la Sesión Cultural del mes de mayo en su honor. Toda la información se encuentra en la sección **Ser INCMNSZ**.

Una de las esferas de acción del INCMNSZ es la docencia; que en esta edición se manifiesta a través del **Centro de Desarrollo de Destrezas Médicas (CEDDEM)** al conmemorar dos décadas, de llevar a cabo uno de los cursos de medicina crítica más destacados en el país; el Curso de Soporte Vital Básico, del que se hace mención en la sección **Para Conocernos**.

Siguiendo la línea de educación continua y desarrollo de conocimientos, en la sección **Entérate**, se da cuenta de dos eventos académicos que se llevaron a cabo en el Instituto: el **3er Congreso de Radiología e Imagen Molecular** y el **4º Simposio de Donación y Trasplantes**.

En la sección del **Voluntariado**, se publica una **carta escrita por un paciente** que agradece el apoyo del Voluntariado del INCMNSZ, al brindarle medicinas a través de Violeta Arciniegá Fuentes.

La Lic. Palmira de la Garza y Arce, da a conocer algunos **aspectos históricos de la Colonia Roma** en la sección **Arte y Cultura**, continuado con la serie de narraciones de las colonias más antiguas y tradicionales de la ciudad de México.

El yoga como una actividad que promueve el bienestar y con ello, fomenta la salud de quienes la ponen en práctica, es el tema que se da a conocer en la sección **Tu Salud**.

En la sección **Sabías que**, se dan a conocer algunas efemérides de la salud, celebradas durante la primera quincena de junio, tales como: 1º de junio, **Mes Mundial de la Esterilidad**; 5 de junio, **Día Mundial del Medio Ambiente**; 6 de junio, **Día Mundial de los Pacientes Trasplantados** y 14 de junio, **Día Mundial del Donante de Sangre**.

En la sección **Hablemos de**, se hace una invitación a la comunidad institucional para que en el marco del **Día Mundial del Bienestar**, el 8 de junio (segundo sábado de junio) participen en el Primer Taller del Programa Bienestar del INCMNSZ, que organizó la Dirección de Comunicación Institucional y Social del Instituto.

57 años de servicio

Homenaje al Dr. Javier Elizondo Rivera

Primera parte

Mtra. Dora Valenzuela de la Cueva

Con motivo de 57 años de servicio profesional en el INCMNSZ, el 30 de mayo se llevó a cabo la Sesión Cultural en honor al Dr. Javier Elizondo Rivera, fundador del Departamento de Endoscopia Gastrointestinal y médico adscrito al mismo. El evento tuvo lugar en el auditorio principal, en donde se dieron cita amigos, compañeros y familiares, así como el Dr. Francisco Valdovinos Andraca, Jefe del Departamento de Endoscopia Gastrointestinal y el Dr. David Kershenobich, Director General del Instituto, quien a través de un video ofreció un mensaje.

Dr. Javier Elizondo Rivera, ícono y referente de la endoscopia en el país

El Dr. Keshenobich destacó que el Dr. Javier Elizondo Rivera en 57 años de servicio ha hecho una gran labor en el campo de la docencia; en la investigación, sus aportaciones han sido extraordinarias, y en la asistencia, se ha destacado. Así mismo, lo reconoció como un ícono y referente en la endoscopia del país.

Agregó que uno de los privilegios de la vida y uno de los consejos que siempre se da a las personas es hacer amigos y ello lo pudo aplicar con el Dr. Elizondo, de quien reconoció ha tenido lazos de amistad muy fuertes, así como con los doctores Enrique Wolpert, Héctor Orozco y Miguel Ángel Mercado, tanto en lo personal como en lo profesional.

Recordó que los doctores Javier Elizondo y Manuel Ramírez Mata, fueron los primeros residentes de gastroenterología en el Instituto, cuando él (Dr. Kershenobich), llegó al Instituto, los veía como grandes héroes y la idea de poder alcanzarlos o por lo menos, tratar de imitar su labor, era su objetivo.

Señaló que las discusiones académicas que entablaban, eran activas y se relacionaban con el manejo de la hipertensión portal, convivieron durante los primeros trasplantes de hígado que parecían un sueño y finalmente se cristalizaron. Todo ello, es ejemplo de como a través de los lazos de amistad personal y profesional, se puede trabajar.

Concluyó asegurando que desde el punto de vista institucional, se le reconoce al Dr. Elizondo, por su gran compromiso con ésta, su casa, que ha sabido mantener como un sitio privilegiado. Es un ejemplo de compromiso institucional para distintas generaciones por venir. Es por ello que este homenaje que se le hizo, es muy sentido y muy merecido.

Debemos seguir trabajando: Dr. Javier Elizondo Rivera

Por su parte, el Dr. Javier Elizondo Rivera, destacó que el Instituto tiene grandes acciones a desarrollar en los próximos años, por lo que se debe continuar trabajando con excelencia en el mismo.

Expresó que el Dr. Manuel Campuzano ha sido maestro, amigo, consejero y un gran promotor de la endoscopia gastrointestinal. Lo mismo que el Dr. Donato Alarcón el Dr. Fernando Gabilondo y por supuesto, el Dr. David Kershenobich.

Para concluir, destacó que la etapa que actualmente vive el Instituto es trascendente, por lo que el apoyo que se dé al Dr. Kershenobich es muy importante. Es una etapa de crecimiento, con una torre de hospitalización que va a ser un modelo arquitectónico de función y atención de los pacientes, será un modelo de futura construcción hospitalaria en México y también, los departamentos que vayan a ocupar la zona vacante, tendrán un diseño arquitectónico funcional, útil, para seguir con nuestra misión institucional que es asistencia, enseñanza de alto nivel e investigación.

Dedicación, responsabilidad y exigencia, atributos del Dr. Javier Elizondo Rivera

El Dr. Francisco Valdovinos Andraca, Jefe del Departamento de Endoscopia Gastrointestinal, en su oportunidad relató una semblanza del Dr. Javier Elizondo Rivera, en la que destacó que nació en Río Verde, San Luis Potosí y que egresó de la Facultad de Medicina de la Universidad Autónoma Potosina, para ingresar al Hospital de Enfermedades de la Nutrición a la entonces llamada subresidencia en Medicina Interna de 1962 a 1964.

Narró que el Dr. Elizondo fue el primer residente de gastroenterología y posteriormente fue a Chicago, Illinois en Estados Unidos, a aprender las técnicas endoscópicas de vanguardia. Tiempo después fue a Alemania y Japón para aprender la técnica de cateterismo de Vater para traerla a la Institución.

Agregó que fue uno de los fundadores de la Asociación Mexicana de Endoscopia Gastrointestinal y en 1983, fundó el Departamento de Endoscopia Gastrointestinal, siendo su jefe de 1983 a 1998, siempre con dedicación y responsabilidad, con esa exigencia para él mismo y para todo el equipo, con el objetivo de llevar adelante los planes del Departamento que continúa siendo.



De izquierda a derecha: Dr. David Kershenobich Stalnikowitz, Dr. Francisco Valdovinos Andraca, Dr. Javier Elizondo Rivera y Dr. José Sifuentes Osornio

Avalado por el Colegio Americano de Cirujanos

Más de dos décadas del Curso Avanzado de Apoyo Vital en Trauma (ATLS) en el CEDDEM

Mtra. Dora Valenzuela de la Cueva

A 25 años de llevarse a cabo en forma ininterrumpida el Curso Avanzado de Apoyo Vital en Trauma (ATLS) en el Centro de Desarrollo de Destrezas Médicas (CEDDEM) del Instituto, su Director el Dr. Rubén Cortés González, expresó que esta actividad académica avalada por el Colegio Americano de Cirujanos, tiene un gran reconocimiento a nivel mundial. El curso se lleva a cabo en más de 60 países. El CEDDEM es un centro de entrenamiento que se encuentra a la vanguardia con estándares de calidad de primer nivel.

La impartición de este curso tiene como principio preparar a médicos de diferentes especialidades, en el manejo inicial del enfermo en estado crítico que ha recibido o que ha sido sometido a poli trauma. Dichos pacientes son el resultado de accidentes automovilísticos, accidentes violentos, heridos por proyectil de arma de fuego, heridos por arma blanca y lesiones térmicas. Se incluyen todos los grupos etarios (trauma infantil, adultos y tercera edad), así como trauma en la mujer embarazada, haciendo hincapié en la detección de la violencia doméstica, tema que siempre ha existido y que ahora es más vigente que nunca.

La dinámica del curso está enfocada en el manejo diagnóstico y terapéutico ordenado por prioridades. El manejo de estos pacientes tiene que ser muy dinámico y ágil y siempre apegado al **ABCDE** del trauma. La **"A"** de vía aérea; la **"B"** de Breathing o ventilación; la **"C"** de circulación; la **"D"** de déficit neurológico y la **"E"** de exposición y exploración del paciente en forma total, bajo un concepto tridimensional.

El curso de dos días de duración se divide en pláticas y conferencias interactivas; así como estaciones de destreza en donde se invita a los participantes a implementar los conocimientos adquiridos bajo la supervisión directa de instructores calificados. El Dr. Cortés destacó que los instructores del curso han sido producto del mismo, siendo la mayoría cirujanos de la Dirección de Cirugía del Instituto. Su constante participación los mantiene vigentes como instructores actualizados.

El Dr. Cortés añadió que siendo el Instituto un centro de docencia por excelencia, siempre ha contado con el apoyo de la Dirección General, iniciándose durante la gestión del Dr. Manuel Campuzano Fernández seguido por los doctores Donato Alarcón Segovia, Fernando Gabilondo Navarro y David Kershenobich Stalnikowitz, nuestro actual Director.

El apoyo que siempre ha existido para el desarrollo de los cursos tiene una participación muy importante de la Dirección de Enfermería, así como de técnicos y personal administrativo en la organización del mismo.

Para concluir, el Dr. Cortés señaló que el curso está dirigido a médicos titulados, así como a estudiantes del último año de la carrera de medicina de diferentes universidades. Lo que favorece que los estudiantes tengan un valor agregado para las actividades a desarrollar en su servicio social. Nuestros residentes, tanto quirúrgicos como de las áreas de medicina interna, urgencias, terapia intensiva, son igualmente invitados a participar en el curso.



Dr. Rubén Cortés González y Dra. Delia Borunda Nava



Curso Avanzado de Apoyo Vital en Trauma (ATLS)

Innovación y excelencia diagnóstica

3er Congreso de Radiología e Imagen Molecular

Mtra. Dora Valenzuela de la Cueva



De izquierda a derecha: Dr. Guillermo Feria Bernal, Dr. Sergio Ponce de León Rosales, Dr. David Kershenobich Stalnikowitz, y Dr. Fernando Gabilondo Navarro

Los días 24 y 25 de mayo tuvo lugar en el INCMNSZ, el 3er Congreso en Radiología e Imagen Molecular, en el que se dieron a conocer los avances tecnológicos y científicos más significativos en esta rama de la medicina.

En la inauguración del Congreso estuvieron presentes los doctores David Kershenobich Stalnikowitz, Director General; Sergio Ponce de León Rosales, Director de Enseñanza; Fernando Gabilondo Navarro, ex director e integrante del Departamento de Urología; Guillermo Feria Bernal, Jefe del Departamento de Urología y Jorge Vázquez La Madrid, Jefe del Departamento de Radiología e Imagen "Dr. Adán Pitol Croda".

En su mensaje, el Dr. Kershenobich felicitó a los organizadores del congreso que mostró el trabajo en conjunto de dos departamentos; el de Radiología e Imagen Molecular y el de Urología, explicando la visión multidisciplinar de la atención médica. Expresó que el curso estuvo dedicado a la urología y felicitó a dicho departamento, por toda la tradición en el Instituto y en el área de uro-oncología, que presentó una sesión verdaderamente fascinante con casos clínicos y hallazgos radiológicos que conecta los avances diagnósticos.

Otra característica del Instituto, es mantenerse en los avances, pero no solo tecnológicos que se vieron en el curso, sino también en los avances del campo de la urología y los moleculares para ligarlos con los avances radiológicos. De tal forma que se puedan establecer patrones de diagnóstico y de tratamiento, para saber cómo se comportan los tumores y las metástasis.

Por su parte, el Dr. Vázquez La Madrid, expresó que ese foro de enseñanza se logró gracias al esfuerzo y empeño de los médicos residentes 2019-2020, y recordó que hace 17 años, contó con el apoyo incondicional del entonces Director del Instituto, el Dr. Fernando Gabilondo Navarro para iniciar la transformación del Departamento; al pasar de la era analógica a la digital. Tan solo en tres años se logró y se convirtió en el primer hospital de Latinoamérica con un departamento de diagnóstico, con un sistema blindado de archivo y comunicación de imágenes, con los beneficios que hoy en día conocemos.

Agregó que la tecnología por sí sola, por muy buena que sea, no hace a un departamento crecer, ya que crecer implica inversión económica, gente con preparación, entusiasmo, determinación, talento, lo que conocemos en el Instituto como su mística.

Gobernanza en el Programa de Procuración de Órganos

4° Simposio de Donación y Trasplantes en el INCMNSZ

Mtra. Dora Valenzuela de la Cueva



Dr. Mario Vilatobá Chapa, Dr. Salvador Aburto Morales, Dr. David Kershenobich Stalnikowitz, Dra. Josefina Alberú Gómez y Dr. Miguel Ángel Mercado Díaz

Del 29 al 31 de mayo se llevó a cabo en el INCMNSZ, el 4° Simposio de Donación de Trasplantes, en el cual se destacó la importancia de fomentar una cultura de procuración y donación de órganos. De igual forma, se reconoció el liderazgo del Instituto en este sentido.

El evento fue presidido por Dr. David Kershenobich Stalnikowitz, Director General, Dr. Miguel Ángel Mercado Díaz, Director de Cirugía; Dr. Mario Vilatobá Chapa, Jefe del Departamento de Trasplantes y la Dra. Josefina Alberú Gómez, adscrita al mismo departamento y Presidenta de la Sociedad Mexicana de Trasplantes; todos del INCMNSZ, así como el Dr. Salvador Aburto Morales, Director del Centro Nacional de Trasplantes.

El Dr. David Kershenobich destacó la importancia de la gobernanza en la procuración de órganos y tejidos para lograr una cultura que permita favorecer el trasplante. En este sentido, el INCMNSZ ha sido líder.

Por otro lado, señaló que a lo largo de la historia del Programa de Trasplantes en el Instituto, se ha quedado el aprendizaje de que hay que ir de lo global a lo local.

Por su parte, el Dr. Miguel Ángel Mercado reconoció las acciones que ha implementado el Dr. José Luis López Jiménez como coordinador del Programa de Promoción de Donación de Órganos y Tejidos en el Instituto y resaltó que el mayor número de trasplantes exitosos en el país se hacen en el INCMNSZ; lo que lo hace un referente en este campo de la ciencia.

En su oportunidad, el Dr. Salvador Aburto, agradeció al INCMNSZ todos los esfuerzos que ha implementado en la procuración, donación y trasplante de órganos y tejidos, y reconoció que por muchos años, ha sido líder. Agregó que hoy se concentran todos los pacientes del país que necesitan un trasplante hepático en el INCMNSZ, donde éste programa ha crecido de forma exponencial, con resultados extraordinarios y con la disponibilidad de los equipos de coordinación, donación, procuración y trasplante, centrados en la capacitación constante.

La Dra. Josefina Alberú y el Dr. Mario Vilatobá, coincidieron en señalar que las acciones que ha implementado el Instituto en esta materia, han permitido estructurar este Programa, a nivel de promoción de institutos y en otras instituciones de salud.

Herramientas para la Seguridad del Paciente

El hexágono de la calidad en la atención al paciente

Segunda parte

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

Cada una de las dimensiones del hexágono incluye conceptos esenciales que ayudan a mejorar la atención del paciente, las cuales se presentan a continuación:

1. **Dimensión técnica en procesos:** toma en cuenta las mejores prácticas, la actualización continua y la forma en que el personal de atención a la salud hace evaluaciones continuamente.
2. **Dimensión interpersonal:** trata de la percepción que se tiene sobre el trato amable, digno y respetuoso al paciente y sus familiares.
3. **Dimensión política:** la alineación a las políticas públicas, programa sectorial y a cualquier programa específico.
4. **Dimensión estructural:** esta incluye la parte de recursos humanos, financieros, materiales, físicos y tecnológicos.
5. **Dimensión desarrollo organizacional:** resalta en esta dimensión el aprendizaje organizacional, la identificación de incidencias, cambios, ajustes e innovaciones, así como la evaluación de mejoras.
6. **Dimensión eficiencia:** tiene que ver con el costo – beneficio. Ofrecer atención de calidad, no debe interpretarse como destinar los mayores y más costosos recursos al paciente.

El modelo del hexágono de la calidad no es estático, se debe ver como algo dinámico que constantemente está en interacción. La gestión será la unión y dará el rumbo y sentido. Los valores son lo que da el cimiento y solidez, además del valor agregado a la misión organizacional.



Imagen proporcionada por: Dra. Yesica Elizabeth Andrade Fernández

Calidad y gestión: Planeación Estratégica

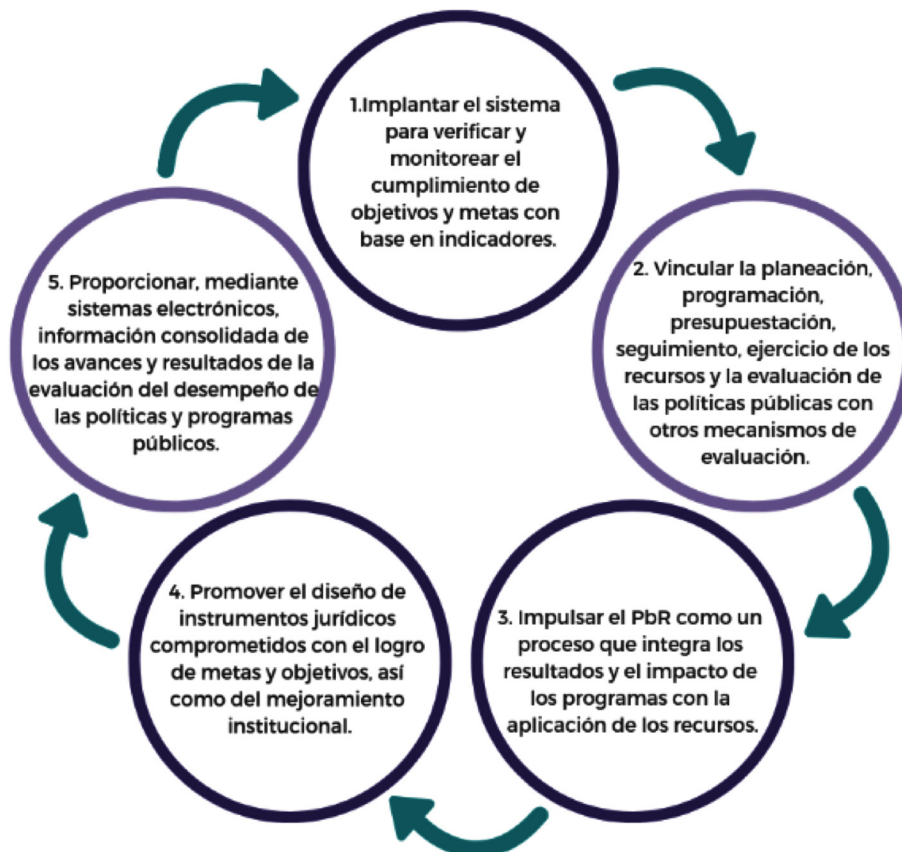
La evaluación en la política pública

Primera parte

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

La **evaluación gubernamental** es un aspecto que ha ido cobrando relevancia en la medida que el proceso de consolidación democrática detona y promueve la búsqueda de una mayor participación ciudadana en el proceso de las políticas públicas, una creciente **transparencia** en la acción gubernamental, así como la mejora en la rendición de cuentas por parte de las instituciones que administran recursos públicos, entre otros.

Derivado de este proceso, la visión acerca de la evaluación se ha transformado, pasando de una evaluación prácticamente orientada de un control del ejercicio de los recursos y el cumplimiento de la normatividad, hacia una evaluación que se enfoca en la transformación e impacto que beneficia a las poblaciones objetivo o ciudadanos. Sin embargo, es importante conocer que los orígenes de la evaluación se encuentran estrechamente vinculados a los temas de planeación, programación y presupuestación del gasto público, por lo que en este sentido, nos remitimos a los antecedentes de la evaluación en México, que surgen a partir de los años cuarenta.



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

Súmate a la campaña Tapas Pro-Apoyo

Todos podemos cuidar el Medio Ambiente

Dra. Christian Haydeé Flores Balcázar, Coordinadora de la Unidad de Radio Oncología y Lic. en Enf. José Luis Coria Soriano, Enf. Adscrito al mismo

Como parte de las acciones que lleva a cabo la Dirección de Comunicación Institucional y Social del INCMNSZ, se cuenta con el Programa Tapas Pro-Apoyo, que tiene como objetivo proteger el medio ambiente, mediante la recolección de tapa roscas, proporcionadas por la comunidad institucional, con el fin de venderlas, y con los recursos obtenidos, ayudar a pacientes que lo requieran.

En el marco de lo anterior y con el interés de ayudar a pacientes que padecen problemas oncológicos y reciben tratamiento con radioterapia, la Unidad de Radio-Oncología le solicitó al Departamento de Comunicación y Vinculación; quien lleva el programa *Recolecta de tapa-roscas*, su apoyo para que algunos de nuestros pacientes fueran beneficiados, ya que son pacientes de escasos recursos que lo requieren. Recibimos una grata respuesta afirmativa y algunos de nuestros pacientes han sido ayudados con recursos de dicho programa.

Con el objetivo de retribuir parte de lo recibido, ahora nos hemos dado a la tarea de invitar a los pacientes y sus familiares a participar en la recolección de tapa roscas.

En el Servicio de Radioterapia estamos recolectándolas, sumándonos así, a este programa que puede apoyar a pacientes de cualquier consulta del INCMNSZ.

Es primordial motivar tanto a pacientes como personal del área a involucrarse en estos programas para cuidar el medio ambiente (acopio de tapas, reciclaje de papel, etc.) que además contribuyen a desarrollar un sentido de pertenencia hacia la Institución, a la que acuden para tratamiento o trabajo.

Nos motiva el entusiasmo de los propios pacientes para participar en este programa y otros eventos que hemos desarrollado para ellos, con la intención de integrarlos al servicio de Radioterapia. Sentimos que de esta manera, retribuimos al INCMNSZ el apoyo que como trabajadores hemos tenido en lo personal y profesional.

Independientemente de la carga asistencial y académica que caracteriza al Instituto, motiven a compañeros y pacientes, a participar en los múltiples programas que el Instituto tiene. La respuesta y apoyo que hemos tenido por parte de pacientes y familiares ha sido sorprendente, y nos motiva a seguir participando en los proyectos del Instituto.

Ayúdanos a promover ésta importante Campaña de Tapas Pro-Apoyo.



Lic. en Enf. José Luis Coria Solano

El INCMNSZ con más de 225,000 seguidores

Publicaciones en redes sociales

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

Desde septiembre del 2015, las redes sociales del INCMNSZ han estado a cargo del Departamento de Comunicación y Vinculación, hoy en día tenemos más de 225,000 seguidores. El objetivo de esta red social (Facebook) es dar a conocer noticias tanto para nuestros seguidores como para el personal que forma parte de este Instituto, desde equipo administrativo hasta equipo médico, ya que este es un espacio en el que podemos interactuar, resolver dudas, dar opiniones, informarnos, dar a conocer noticias o eventos, enviar mensajes y principalmente crear un vínculo directo con el usuario.

Debido al gran número de seguidores que tenemos, el alcance de nuestras publicaciones es mucho y esto hace que si se difunde alguna convocatoria tenga muy buen resultado, por lo que cada día son más los departamentos que nos piden apoyo para la difusión de sus eventos, cursos, seminarios, protocolos, entre otros.

En éste artículo les compartimos el procedimiento para que hagan su solicitud y podamos dar seguimiento a su publicación:

- Solicitar por Oficio o correo electrónico a la Lic. Jacqueline Pineda Pineda, Jefa del Departamento antes citado, con copia a la Lic. Nahieli Salazar Neuman, encargada de redes sociales.
- La imagen debe cumplir con el logo correcto autorizado por el Manual de Identidad Gráfica Institucional (que se encuentra en la página Institucional).
- Las imágenes deben estar en formato JPG.
- El texto que desea se escriba en la publicación.
- La frecuencia de repeticiones de la publicación, si es necesario.
- Contestar cuestionario SOLICITUD PARA PUBLICACIÓN EN REDES SOCIALES.
- Datos de la persona que se encargará de estar al pendiente de la publicación, para dar un buen seguimiento (correo, teléfono, extensión (es)).

El objetivo de cumplir con todos los requisitos, es poder dar información, ya que muchos seguidores escriben en mensajes privados y así les podemos dar una respuesta rápida y correcta. Es muy importante que al hacer su solicitud tengan en cuenta que el alcance de las publicaciones es mucho y que la demanda en su teléfono, correo electrónico o medio de contacto será mayor.

La recomendación es que las dudas que los seguidores expresen en la publicación, sean contestadas por el solicitante o alguna persona que tenga información de lo publicado, con su perfil privado únicamente informando que forman parte del Instituto.

Deberán revisar el contenido de los carteles en fechas, ortografía, programas, diseño e información en general, ya que el Departamento de Comunicación y Vinculación, revisa el diseño de acuerdo al Manual citado.

Gracias por su labor de ayuda

Con su ayuda podemos obtener medicamentos costosos

Violeta Arciniega Fuentes

QUEREMOS AGRADECER A LA SEÑORITA VIOLETA POR TODO EL APOYO QUE NOS DA CUANDO MI HERMANO Y YO, VAMOS A PEDIRLE MEDICINAS QUE SON MUY CARAS Y NO PODEMOS COMPRAR. ELLA ES MUIY BUENA Y AMABLE CON TODOS.

SABEMOS QUE TODO ESTE APOYO NO LO DAN LAS VOLUNTARIAS QUE ESTÁN EN LA TIENDA Y QUE JUNTAN EL DINERO DE OTRAS SEÑORAS QUE AYUDAN A QUIENES NO TENEMOS, Y QUE LO QUE VENDEN EN LA TIENDA ES PARA AYUDARNOS, TAMBIEN LO QUE VENDEN LAS SEÑORITAS DE LOS CARRITOS.

BUENO Y TAMBIEN QUEREMOS AGRADECER A TODAS LAS PERSONAS QUE COMPRAN COSAS, YA QUE ESO ES PARA NOSOTROS.

Atentamente
Heriberto

Carta original del paciente



Violeta Arciniega Fuentes

Su origen como los potreros de la Romita

Historia de la Colonia Roma

Primera parte

Lic. Palmira de la Garza y Arce

El área que actualmente ocupa, fue lo que se conoció hasta fines del siglo XIX como los Potreros de la Romita, ubicados al poniente de lo que era el pueblo de La Romita —localizado en aquel entonces, a orillas de la Ciudad de México, originado en un pueblo prehispánico llamado Aztacalco—.

Potreros que fueron fraccionados por la Compañía de Terrenos de la Calzada de Chapultepec, S.A., cuyo accionista principal era Walter Orrin; además de ser conocido por sus ideas para mejorar y renovar la Ciudad de México, era dueño de un circo famoso en el país.

Desde aquel entonces, los nombres que llevan las calles de la colonia son los de las ciudades mexicanas que visitó durante sus recorridos por el interior del país, decidiendo nombrar las calles con los nombres de los lugares en donde más aplausos recibieron.

Fue diseñada con bulevares y amplios camellones (la Avenida Álvaro Obregón es un ejemplo de un boulevard al estilo de París), esquinas a 45 grados por las cuales pasaban los carruajes (que empezaban a caer en desuso) y terrenos amplios, se trasplantó la idea anglosajona del chalet con mansardas, lucarnas y chimenea, rodeado del jardín, a la inversa del modelo tradicional español.

La nomenclatura de las calles de la Colonia Roma constituye una característica singular de su tiempo.

El 30 de mayo de 1905, Víctor M. Garcés (por la Colonia Condesa, S.A.) y Edward Walter Orrin (por la Compañía Terrenos de la Calzada de Chapultepec, S.A.) solicitaron al ayuntamiento el estudio y resolución de un proyecto común para dar nombre a las calles y avenidas de sus respectivas colonias. Dichas calles, llevarían los nombres de estados y territorios de la República Mexicana.



Colonia Roma

Mujeres en el INCMNSZ

Dra. Ofelia González Treviño **Departamento de Medicina Nuclear**

Lic. Gabriela Rubello Marín

- 1957 Obtiene el título de Médico Cirujano por la Universidad de Nuevo León, México.
- 1958 Se incorpora al Hospital de Enfermedades de la Nutrición, hoy INCMNSZ.
- 1972-2017 Miembro de la Sociedad Latinoamericana de Tiroides.
- 1992-2017 Jefa del Departamento de Medicina Nuclear, INCMNSZ.
- 2017 Fallece en la Ciudad de México.



Sensación de insatisfacción

¡Adiós a la monotonía!

Primera parte

Dirección de Administración

Para muchos, las cuestiones de trabajo han robado toda la atención, en virtud de que esta es la fuente y el medio para subsistir o se concibe como el instrumento para satisfacer necesidades inmediatas, sin embargo, poco a poco el deseo de trabajar se convierte solo en una necesidad y ese es el momento justo cuando la monotonía nos invade.

La monotonía puede surgir en distintos contextos y sus consecuencias pueden ser variadas, sin embargo, la que destaca es la psicológica, pues esta puede propiciar el surgimiento de una sensación de insatisfacción, aburrimiento, bajo rendimiento y hasta llegar al punto de la infelicidad.

Vale antes de abordar el fondo del asunto, definir el concepto de monotonía, entonces, para la Real Academia Española, es la falta de variedad en cualquier cosa¹, en otras palabras podemos decir que una conducta monótona sucede cuando una persona hace lo mismo día a día, con variaciones menores provocando aburrimiento, apatía y hasta estrés.

Podemos decir que la rutina se convierte en monotonía y tal es un enemigo silencioso que llega a atacar y vencernos sin darnos cuenta, desencadenando distintos problemas, siendo el más grave el de la desmotivación, que como lo hemos mencionado en artículos previos, es un factor que interfiere en la realización de nuestras actividades, que en algún momento nos mantuvieron satisfechos y de alguna forma alegres.

¡Yo también soy INCMNSZ!



<https://susociodenegocios.com/4-destructores-la-motivacion-equipo/>

Autores: Mtro. Carlos Augusto Sánchez Morales/ Pas. Lic. Andrea Prado Ramírez/ Irvin Leonardo Santiago Delgados

1. Real Academia Española <https://dle.rae.es/?id=PiK9GaC>

Día Mundial del Bienestar en el INCMNSZ

Beneficios del Yoga

Mtra. Dora Valenzuela de la Cueva

En el marco del Día Mundial del Bienestar (8 de junio), el INCMNSZ organizó su Primer Taller del Programa de Bienestar. Evento que permitió difundir y poner en práctica los conceptos básicos del Yoga. En entrevista, la instructora de yoga, Alejandra García Díaz Alamillo, quien fue conferencista de este primer Taller, expresó su agradecimiento con el Instituto por haberla invitado para compartir los beneficios del yoga en la salud.

Comentó que este tipo de propuestas son importantes, ya que el bienestar es fundamental en la vida de cualquier ser humano, y dijo estar convencida que es necesario compartir con otras herramientas que ayuden a lograr y mantener una vida saludable.

El yoga tiene beneficios a nivel físico, emocional y energético. Fortalece los músculos y los huesos, y ayuda a mejorar la postura. La respiración consciente, además de darnos una mejor oxigenación, calma la mente, disminuyendo los efectos del estrés. De igual forma **la meditación** en la salud está respaldada científicamente. El principal beneficio es que reduce el estrés calmando la mente, lo que ayuda a controlar la depresión, la ansiedad y el ritmo cardiaco, mejora la memoria y la concentración. La meditación junto con la respiración consciente nos trae al presente, permite expandir nuestra energía, utilizando también nuestra imaginación, permitiendo la creatividad y el gozo, señaló la instructora.

Destacó que una forma de vivir con bienestar, es que debemos asumir la responsabilidad de nuestra salud, que en gran medida depende de nosotros mismos, revisar hábitos de alimentación, hacer ejercicio todos los días, ya que el movimiento ayuda a prevenir, e incluso en ciertos casos a revertir padecimientos, y desde luego recomiendo integrar la meditación a la rutina diaria.



Práctica de Yoga en la explanada del Quijote del INCMNSZ

Uvas

Los principales estados productores de uva son: Coahuila, Aguascalientes, Chihuahua, Durango, Querétaro, Zacatecas y Sonora.

Contienen 80% de agua, fibra, calcio, fósforo, hierro, y Vitamina C.

Se pueden consumir frescas, en salsas, caramelizadas, para hacer una guarnición refrescante, sobre todo para acompañar preparaciones de carne asada, pollo y pescado. Para productos de repostería y pastelería, combinan bien con queso. En zumo para bebidas, se pueden elaborar conservas, jarabe o para elaborar vinagre de uva.

Al comprarlas es importante que estén bien maduras, asegurarse que las de color negro o rojo, no presenten coloración verde y las de color verde o blancas, su color debe ser ambar. La piel no debe estar arrugada, los tallos no deben presentar manchas marrones, los racimos deben tener aspecto lozano.

A temperatura ambiente se pueden conservar hasta una semana, refrigeradas se mantienen hasta quince días y conviene sacarlas del refrigerador una hora antes de consumirlas.



Cuadernos de

nutrición

Tartitas de uva

Ingredientes para la pasta quebrada:

200 gramos	de harina
100 gramos	de azúcar
4 gramos	de levadura
100 gramos	de mantequilla
2 piezas	de huevo
1 pieza	de yema

Ingredientes para las tartitas:

250 gramos	de pasta quebrada
400 gramos	de uvas blancas
100 gramos	de azúcar
250 gramos	de queso fresco
100 gramos	de mantequilla
100 mililitros	de leche
1 pieza	de huevo
Lo necesario	de harina de trigo
Al gusto	mermelada de durazno

Modo de preparación para la pasta:

Formar con la harina un montículo, agregar el azúcar y los huevos en el centro, mezclar rápidamente, agregar la mantequilla fría y la levadura, amasar hasta que esté todo integrado (no amasar en exceso), formar una bola y envolverla con plástico, dejarla reposar por 2 horas en el refrigerador. Cuando se introduzca el dedo en la pasta y ésta no regrese a su forma original, ya está lista para ser utilizada.

Modo de preparación para las tartitas:

Extender con un rodillo la pasta quebrada espolvoreando un poco de harina, untar un molde redondo con un poco de mantequilla y espolvorear el fondo con harina, cubrir el molde con la pasta quebrada y hornear a 180 °C, durante 10-15 minutos. Ya horneado untar la pasta con la mermelada, pelar las uvas y cortarlas a la mitad, con un palillo retirar las semillas. Para el relleno, mezclar en la licuadora el queso, el huevo, el azúcar, una cucharadita de harina y la leche, derretir la mantequilla, añadirla a la mezcla y licuar nuevamente. Vaciar la mezcla sobre la pasta quebrada, colocar las uvas y hornear a 180° C, durante 30 minutos. Retirar del horno y con un palillo quitar el exceso de pasta quebrada, desmoldar, colocarla sobre un plato y untar la superficie con mermelada. Al servir decorar con una ramita de menta.

Para vivir mejor, hay que celebrar

El pintor de batallas

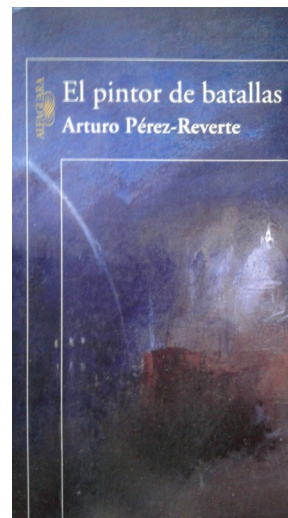
Arturo Pérez-Reverte

Lic. María Concepción Nolasco Miguel

El pintor de batallas es una novela escrita por Arturo Pérez-Reverte, publicada en 2006. A Pérez-Reverte le llevó muchos años preparar esta novela, concebida con experiencias y sentimientos vividos en más de veinte años de corresponsal de guerra en los conflictos bélicos con los cuales, se formó su visión del mundo, indiferente y fatalista.

Esta obra es la esencia de su pensamiento y visión de la vida, que surgió de aquellos años de reportero, de los que había dado testimonio para componer su novela más personal e intensa, la más profunda y la más sobresaliente. Para desarrollar la autenticidad y realismo, el autor presenta al protagonista con algunos rasgos propios como su experiencia como corresponsal de guerra ya retirado, una edad parecida y el gusto por la pintura. Lo demás responde al deseo de entender la razón de tanta crueldad perpetrada por doquier y hacer reflexionar sobre el imperio del horror ante la debilidad humana.

Andrés Faulques, prestigioso fotógrafo, quien presencié muchas guerras durante treinta años, ha visto la muerte y el horror en miles de fotografías, ha visto morir a su amante destrozada por una mina en Croacia. Pero como la fotografía no puede reproducir las miles de caras del dolor, decide retirarse y se refugia en una torre abandonada en la costa del Mediterráneo, para pintar en su interior un gran mural para expresar todo el espanto captado a través de su cámara. Pero lo irrumpe la llegada de un soldado croata, que viene decidido a matarlo porque una fotografía suya ayudé a destruir a su familia.



El final resulta todo lo dramático que podría esperarse de una historia tan cruel. La obra llevará al lector a través de la compleja exactitud del caos del siglo XXI: el arte, la ciencia, la guerra, el amor, la lucidez y la soledad se combinan en el vasto mural de un mundo que agoniza.

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

1. ¿Cuál es la alcaldía, en la Ciudad de México, con el mayor número de museos?
2. ¿Cómo se le denomina al polígono de 7 lados?
3. ¿Dónde se encuentra la Catedral de San Basilio?
4. ¿Qué artista pintó "El diluvio Universal"?
5. ¿Cuál es el país más grande de América?

1. La alcaldía con más museos es Cuauhtémoc, con 78 recintos, siendo los más importantes el Museo del Templo Mayor, el Antiguo Colegio de San Ildefonso y el Museo del Palacio de Bellas Artes.
2. En matemáticas o en geometría, el polígono con siete lados, siete ángulos y siete vértices, se le denomina heptágono.
3. La Catedral de San Basilio es un templo ortodoxo localizada en la Plaza Roja de la ciudad de Moscú, Rusia.
4. El diluvio Universal, fue pintada al fresco por Miguel Ángel, en 1509.
5. El país más extenso de América es Canadá, con una superficie total de 9,985 000 km², lo que le convierte en el país más grande de América.

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.

1º de junio, Mes de la Esterilidad

En contra de los prejuicios

Con el fin de luchar contra los prejuicios sociales que genera el no poder concebir un hijo, año tras año, se celebra el mes mundial de la esterilidad, para lograr que esta condición sea finalmente reconocida como una enfermedad y se genere un compromiso internacional de buscar una solución a esta patología. En la actualidad, existen un gran número de sistemas de fecundación in-vitro, que permiten que parejas que son incapaces de tener un hijo, puedan tenerlo.

Fuente: <http://www.cecolfes.com/es/cecolfes/noticias/junio-es-el-mes-mundial-de->

5 de junio, Día Mundial del Medio Ambiente

Protejamos nuestro medio ambiente

La Organización de las Naciones Unidas (ONU), consciente de que la protección y el mejoramiento del medio ambiente es fundamental, señaló que dicho día brinda la oportunidad de ampliar las bases de una opinión pública bien informada y de una conducta de los individuos, de las empresas y de las colectividades, inspirada en el sentido de su responsabilidad en cuanto a la conservación y la mejora del medio ambiente.

Fuente: <https://www.un.org/es/events/environmentday/>

6 de junio, Día Mundial de los Pacientes Trasplantados

Millones de personas en el mundo, requieren de un trasplante

La Organización Mundial de la Salud (OMS) celebra el día con el objetivo de concientizar sobre la necesidad que tienen millones de personas, pacientes crónicos o terminales, de que se realicen trasplantes como tratamiento de elección a sus enfermedades. En la actualidad, la donación de corazón, pulmones, hígado, riñones, páncreas e intestino, puede constituir la diferencia entre la vida y la muerte para otro ser humano.

Fuente: <http://www.sld.cu/noticia/2017/06/06/6-de-junio-dia-mundial-de-los-pacientes->

14 de junio, Día Mundial del Donante de Sangre

Agradecer a los donantes voluntarios su solidaridad

Esta celebración tiene como objetivo agradecer a los donantes voluntarios y hacer conciencia de la necesidad de hacer donaciones regulares para garantizar la calidad, seguridad y disponibilidad de sangre y sus productos. Las transfusiones de sangre ayudan a salvar millones de vidas cada año.

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

Atención con amabilidad y certeza

Agradecimiento al personal del Centro Integral de Servicios

Mtra. Dora Valenzuela de la Cueva

Una de las primeras impresiones que se forma el paciente y su familiar al ingresar al INCMNSZ, es la que visualiza al llegar a la sala de espera de la puerta número 1, ubicada junto a la entrada del Servicio de Urgencias. Sobre todo, cuando acude a solicitar informes al Centro Integral de Servicios (CIS) en el que se encuentran María Guadalupe Vásquez y Vásquez, Leslie Torres López y Verónica Juárez Cruz.

Su labor, expresada por algunos pacientes, es con amabilidad, paciencia y certeza; que han dado origen a que se haya solicitado a través de este medio, expresar un reconocimiento por su desempeño diario, que es de gran utilidad para ellos.

Por tal motivo, se da a conocer tal agradecimiento y las felicita por su trabajo, que favorece la calidad, seguridad y humanismo que el INCMNSZ ofrece en la atención al paciente y a sus familiares.

El INCMNSZ invita a toda la comunidad, a continuar desempeñando su labor con los más altos niveles de compromiso institucional y humanismo, para dar el mejor servicio a nuestra razón de ser: nuestros pacientes.



De izquierda a derecha: Leslie Torres López, María Guadalupe Vásquez y Vásquez y Verónica Juárez Cruz

Tradición institucional

Peregrinación Anual del INCMNSZ

C. Mario Mondragón Gallaga

Como cada año, se llevó a cabo la Peregrinación Anual del INCMNSZ a la Basílica de Guadalupe, en la que participó con fervor y devoción parte de la comunidad del INCMNSZ, así como familiares y amigos de la misma. La peregrinación concluyó con una misa celebrada en favor de la comunidad institucional.

A todos aquellos que asistieron a este evento, que ya es una tradición, les expresamos nuestro agradecimiento y los invitamos a seguir participando en la próxima peregrinación. De igual forma, hacemos extensiva la invitación a todo el personal para que el próximo año seamos más los asistentes al mismo.



Personal del INCMNSZ, reunidos para la Peregrinación Anual a la Basílica de Guadalupe

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.

Día Mundial del Bienestar

Primer Taller del Programa Bienestar del INCMNSZ

Primera parte

Mtra. Dora Valenzuela de la Cueva

Como parte de las acciones implementadas en el Programa de Bienestar del Departamento de Comunicación y Vinculación del INCMNSZ, el pasado 8 de junio, se llevó a cabo su Primer Taller, en el marco del Día Mundial del Bienestar, que se celebró el 8 de junio.

Alrededor de 80 personas se dieron cita en las instalaciones del Instituto para escuchar las conferencias: "Bases para un Estilo de Vida Saludable", impartida por Carmen Amescua, Coordinadora y Vocera del Programa de Bienestar, y "Beneficio del Yoga en la Salud", que realizó la instructora Alejandra García Díaz.

Posterior a ello, se llevó a cabo una práctica compartida de Yoga en la que participaron los asistentes y una meditación guiada para finalizar con una sesión de preguntas y respuestas, que fue el preámbulo de la conclusión.

En entrevista, la Lic. Carmen Amescua, destacó que el Departamento de Comunicación y Vinculación, promueve el bienestar a nivel institucional, a través de eventos, redes sociales, página web y del Órgano Oficial de Comunicación Interna *La Camiseta*.

Agregó que el Bienestar es importante en la vida de todos los seres humanos, y más con el aumento en la esperanza de vida en las últimas décadas, ya que lo importante no es vivir más, sino vivir mejor. Por eso la tendencia del Wellness, (que en español significa Bienestar), que se ha convertido en una herramienta para adoptar hoy, un estilo de vida saludable que nos permite estar bien el día de mañana.

Afirmó que este programa ha beneficiado a la comunidad institucional, a través de la promoción y dando a conocer opciones para aumentar el bienestar en sus diferentes dimensiones como son la física, emocional, intelectual, laboral, social y ambiental.



Participantes en el Primer Taller del Programa de Bienestar, realizado en el INCMNSZ

FUNCIÓN PÚBLICA

SECRETARÍA DE LA FUNCIÓN PÚBLICA



RECUERDA QUE...

solo los niveles de Secretaría y Subsecretaría podrán tener comisionado, el apoyo de un chófer.

Juntos(as) fomentemos la austeridad y transformemos a México

¡Conoce el Código de Ética de las personas servidoras públicas del Gobierno Federal!

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

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

Tranquilidad, seguridad y armonía

Vivo en paz conmigo y con los demás

Lic. Carmen Amescua



“La persona que no está en paz consigo misma, será una persona en guerra con el mundo entero”. Gandhi

La paz es un estado de tranquilidad, seguridad y armonía. Cuando ésta se da, es porque estamos libres de guerras, conflictos y contratiempos internos o externos. Puede ser definida como un estado de bienestar, en donde la calma y la serenidad nos permiten una vida libre frente a los efectos del estrés.

En muchas culturas, se considera que la paz puede ser cultivada y ejercitada mediante la meditación o el rezo, el Tai Chi o el Yoga, entre otros.

Pero vivir en paz con uno mismo es el punto de partida, porque nos permite dejar de estar en guerra con el mundo, con nuestras emociones, con lo que somos y no quisiéramos ser, con nuestro presente o nuestro futuro, también nos permite perdonar a los que en algún momento nos dañaron y a nosotros mismos, para entonces empezar a dialogar desde el corazón, dejando atrás la ira, la venganza o el deseo de dañar a los demás.

Llegar a este estado de bienestar, es una responsabilidad únicamente de los seres humanos, porque sus sentimientos, emociones y conductas forman parte de la raíz. Por lo tanto, la atmósfera de paz debe crearse primero en nosotros mismos, después expandirse hacia nuestras familias, amigos y comunidad, para construir un mundo mejor.

Carmen Amescua es licenciada en nutrición con diplomado en Prevención y Manejo de Enfermedades Crónico Degenerativas no Trasmisibles, 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

**VIVO EN PAZ
CONMIGO Y CON LOS DEMÁS**

DIMENSIÓN EMOCIONAL



INSTITUTO NACIONAL DE
CIENCIAS MÉDICAS
Y NUTRICIÓN
SALVADOR ZUBIRÁN

**#bienestar
#bienestarincmnsz
#bienestaremocional**

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