



La Camiseta

Órgano Oficial de Comunicación Interna

Año XXV

No. 23

15 de diciembre 2019

14° Congreso Internacional de Geriátría en el INCMNSZ

XXXVI Aniversario de la AQINCMNSZ



14° Congreso Internacional de Geriátría en el INCMNSZ



La Camiseta

Órgano Oficial de Comunicación Interna

No. 621

15 diciembre 2019

CONTENIDO

EDITORIAL	1	VIDA LABORAL	15
SER INCMNSZ	2	• Hazle caso a tu intuición	
• 52 años de servicio, Dr. Lorenzo de la Garza Villaseñor		TU SALUD	16
PARA CONCERNOS	4	• Las caídas no pueden evitarse, pero si el riesgo de sufrirlas	
• XXXVI Aniversario de la AQINCMNSZ		LA CULTURA DEL BIEN COMER	17
ENTÉRATE	6	• Zanahoria	
• 14° Congreso Internacional de Geriátría		• Ensalada navideña	
CALIDAD Y ATENCIÓN MÉDICA	8	ESPACIO DE LECTURA	18
• Administración de riesgos en seguridad del paciente		• Crónica de una muerte anunciada Gabriel García Márquez	
CALIDAD Y GESTIÓN INSTITUCIONAL	9	SABÍAS QUE	19
• Feliz Navidad y Próspero Año Nuevo		• Efemérides de la salud	
NUESTRO ENTORNO AMBIENTAL	10	ESPACIO DE LECTOR	20
• El dengue, una enfermedad actual		• Las recepcionistas de Hospitalización, un baluarte de Nutrición	
COMUNICACIÓN Y VINCULACIÓN	11	TU HISTORIA CON EL INSTITUTO	21
• Agradecimiento por su participación en el Día Naranja		• Visita académica al INCMNSZ	
COLABORADORES INCMNSZ	12	HABLEMOS DE	22
• Fundación Carlos Slim		• Armonía, equilibrio y plenitud es Bienestar	
VIDA INSTITUCIONAL	14	AVISOS	23
• Lic. Raquel López Juárez		CAMPAÑA INSTITUCIONAL	24

El INCMNSZ fue una de las primeras instituciones públicas de salud en contemplar la atención médica Federal geriátrica como una prioridad. En este contexto, se llevó a cabo el **14° Congreso Internacional de Geriatria**, inaugurado por el Dr. Jorge Alcocer Varela, Secretario de Salud Federal. En la sección **Entérate** se da cuenta de ello.

En la sección **Ser INCMNSZ**, se continúa difundiendo la información relativa a la Sesión Cultural, que se celebró para conmemorar **52 años de servicio del Dr. Lorenzo de la Garza Villaseñor**.

La Asociación de Químicos del INCMNSZ (AQINCMNSZ), conmemoró su **XXXVI Aniversario de fundación y el Día del Químico**, en la sección **Para Conocernos** se informa al respecto.

La **Fundación Carlos Slim** es una de las organizaciones que han brindado apoyo solidario al INCMNSZ, favoreciendo el alcance de sus objetivos en asistencia, docencia e investigación. En la sección **Colaboradores INCMNSZ** se publica información sobre la misma.

Una de las áreas en las que actualmente se está incidiendo mucho por la gravedad de sus consecuencias, es en la **prevención de caídas**, por lo que en la sección **Tu Salud**, la Dra. Yesica Elizabeth Andrade Fernández, adscrita a la Dirección de Planeación y Mejora de la Calidad, da a conocer aspectos importantes al respecto.

En la sección **Sabías que**, se informa respecto a algunas efemérides de la salud que se conmemoran durante la primera quincena de diciembre; tales como: 1° de diciembre, **Día Mundial de la Lucha contra el Sida**; 3 de diciembre, **Día Internacional de las Personas con Discapacidad** y 3 de diciembre, **Día Panamericano del Médico**.

Armonía, equilibrio y plenitud son los fundamentos del Bienestar, conceptos que durante el 2019 hemos difundido como parte de la campaña que se llevó a cabo por parte de la Dirección de Comunicación Institucional y Social y el Departamento de Comunicación y Vinculación. En la sección **Hablemos de**, se hace un recuento de estos tres conceptos.

Pieza clave en el aprendizaje de los cirujanos del Instituto

52 años de servicio, Dr. Lorenzo de la Garza Villaseñor

Segunda y última parte

Mtra. Dora Valenzuela de la Cueva

Como se dió a conocer en la edición anterior, el Dr. Lorenzo de la Garza Villaseñor, integrante de la Dirección de Cirugía del INCMNSZ, fue merecedor a un homenaje por sus 52 años de trayectoria institucional. Durante su participación, el Dr. Juan Pablo Pantoja Millán, cirujano de la Dirección de Cirugía, reflexionó respecto a algunas de las cualidades académicas y profesionales del galardonado.

Señaló que estudió medicina en la UNAM (1959 a 1963) y realizó su internado en el Hospital CECUB (1964 a 1966). En 1967 llegó al INCMNSZ, en donde además de aprobar un examen, tuvo que hacer una residencia rotatoria por un año, para hacer su especialidad en Medicina Interna (1967 a 1969) y posteriormente de Cirugía (1969 a 1972). Estuvo un año como Jefe de Residentes; era extra, se otorgaba como distintivo al mejor de la generación. Sus contemporáneos eran los doctores: Jorge Trujillo y Lorenzo Soler.

Al concluir, se fue a especializar a Boston, Massachusetts, en donde realizó una estancia clínica y de investigación (1973 a 1975); en el servicio de tórax y de cirugía vascular.

Cuando regresó, se unió al equipo de cirugía del INCMNSZ, en donde empezó como consultor de cirugía vascular (1975 a 1977) y le otorgan la base como cirujano titular. Ha estado presente en todas las generaciones de egresados y desde 1989 hasta 2007 fue Coordinador de Enseñanza de Cirugía y aseguró que es una pieza clave en el aprendizaje de cirugía.



Dr. Juan Pablo Pantoja Millán

Explicó que el Dr. de la Garza abrió las puertas a los cirujanos del INCMNSZ en la Asociación Mexicana de Cirugía General, siendo Presidente de la misma y en donde se le otorgó la medalla Felipe Saldívar Bernal, hizo lo mismo en el Consejo Mexicano de Cirugía, del cual fue también Presidente.

Para finalizar, el Dr. Pantoja Millán expresó dos frases que le dedicó al Dr. de la Garza por ser un ejemplo de ellas: una del Dr. Salvador Zubirán: *ustedes y la filosofía compartida son la riqueza mayor de nuestra casa, ya que ningún organismo y ninguna obra que se emprenda, puede ser mejor que la de los hombres que la realizan.* Y la segunda del Dr. Manuel Campuzano: *la Institución somos todos y es resultado de quienes nos precedieron, concibiéndola, construyéndola, haciéndola crecer y tratando siempre de perfeccionarla.*

Dr. Lorenzo de la Garza Villaseñor

Trascendiendo a través de la enseñanza

Dr. Miguel Herrera Hernández

Mtra. Dora Valenzuela de la Cueva

El Dr. Lorenzo de la Garza Villaseñor, integrante de la Dirección de Cirugía del Instituto, fue merecedor a un homenaje por sus 52 años de trayectoria institucional.

Durante su participación, el Dr. Miguel Herrera Hernández, cirujano de la Dirección de Cirugía, expresó que el homenajeado ha trascendido a través de la enseñanza.

Aseguró que la actividad más sublime de los médicos es la de ser profesor y el Dr. de la Garza es un reflejo de ello. Recordó que lo conoció en 1979, cuando llegó al INCMNSZ para hacer su internado; época en la que se utilizaba como instrumental quirúrgico un cuchillo para abrir el esternón y lo que era el inicio de las engrapadoras, la sierra para las amputaciones y los sistemas para los tubos pleurales, entre otras cosas. Por lo que el aprendizaje de la cirugía, en ese momento, era verdaderamente rudimentario.

Agregó que los médicos tenían que buscar a un gran cirujano para verlo operar, observar con detenimiento todos sus detalles, ver como hacia los detalles técnicos, almacenarlos en la memoria para que cuando se llegara a presentar la oportunidad, pudiera operar también.

El Dr. de la Garza, fue uno de los pioneros, en cambiar este sistema de enseñanza. Tenía como una de sus preocupaciones, el ser un buen maestro. Entre otras cosas, consideró que al igual que los músicos, los cirujanos, conforme van aumentando el tiempo de práctica, se van perfeccionando. Así mismo, pensó incorporar en los estudiantes una gran motivación, después darles objetivos claros y hacer que repitieran los procedimientos de manera consecutiva; así como, darles retroalimentación.



Dr. Miguel Herrera Hernández

Éste sistema, que en su momento, de forma intuitiva el Dr. Lorenzo de la Garza Villaseñor desarrolló, ahora forma parte de la manera como se evalúa a los médicos residentes, adscritos a la Dirección de Cirugía combinado con el contenido teórico.

Para finalizar, el Dr. Miguel Herrera señaló que la mejor forma de trascender es mediante la enseñanza, ya que es la manera como a través de las generaciones se podrán perpetuar diferentes conceptos y técnicas de enseñanza.

De tal manera que al Dr. Lorenzo de la Garza Villaseñor se le puede reconocer que supo enseñar, motivar y ayudar. Él debe sentirse muy satisfecho por haber completado su misión.

Innovación y crecimiento profesional

XXXVI Aniversario de la AQINCMNSZ

Mtra. Dora Valenzuela de la Cueva



Dr. José Sifuentes Osornio

Con motivo de 36 años de existencia de la Asociación de Químicos del INCMNSZ (AQINCMNSZ) y para celebrar el Día del Químico, el cual se celebra el 1º de diciembre, así como, sumarse a la conmemoración universal del Año Internacional de la Tabla Periódica, el pasado 3 de diciembre tuvo lugar en el auditorio principal del INCMNSZ un foro académico y una sesión cultural.

La ceremonia inaugural estuvo a cargo del Dr. José Sifuentes Osornio, Director de Medicina del INCMNSZ, quien asistió en representación del Director General del Instituto, el Dr. David Kershenobich Stalnikowitz, quien en su nombre, reconoció y felicitó a los integrantes de la AQINCMNSZ por su aniversario de fundación y por los logros alcanzados desde su creación hasta nuestros días.



Dr. Carlos Alberto Núñez Álvarez

Expresó que la mesa Directiva ha hecho un trabajo espléndido, muy reconocido y meritorio, reflejo del espíritu actual de las organizaciones que no solo tienen el carácter festivo, sino que dan a conocer acciones satisfactorias por sus logros profesionales, de superación, de calidad, de crecimiento profesional y sobre todo, de motivación académica.

Reconoció que a pesar de ser una asociación con 36 años de experiencia, son un grupo muy trabajador y aguerrido, en busca de innovación, crecimiento profesional y como se visualizó en su informe, se revelan todas las acciones que han emprendido, además de tener agremiados de varias instituciones de diversos lugares del país, lo cual es muy gratificante.

Se ha hecho un trabajo espléndido, como su participación en el Congreso Nacional de Química Clínica, en el que la AQINCMNSZ tuvo una destacada participación, muy significativa. Así mismo, se visualizan las actividades que ha desarrollado y ahora, en esta ceremonia; agregó, con un programa académico interesante y atractivo, pero no abrumador, en el que participan expositores de gran nivel para cerrar las actividades de este año académico, da una manifestación de su excelencia.

Para concluir, aseguró que la Dirección General y la comunidad institucional, están muy complacidos y motivados para seguir trabajando en conjunto con la AQINCMNSZ, ya que entre otras cosas, favorece el crecimiento profesional, el interés y la motivación por alcanzar más logros y de mayor envergadura.

Por su parte, el Dr. Carlos Alberto Núñez Álvarez, Presidente de la AQINCMNSZ; destacó que durante el 2019, la Organización de las Naciones Unidas para la Educación, las Ciencias y la Cultura (UNESCO) nombre el "Año de la Tabla Periódica", lo que muestra la gran importancia y trascendencia de los hallazgos realizados en el campo de la química para la humanidad. Agradeció a las direcciones de Enseñanza y de Medicina; así como al Departamento de Comunicación y Vinculación, todos del INCMNSZ, y a la Secretaría de Marina por todo su apoyo.

Por otro lado y para finalizar su mensaje, reconoció y agradeció a cada uno de los miembros de la Mesa Directiva del AQINCMNSZ por su trabajo comprometido y de excelencia, que ha permitido a la Asociación crecer y alcanzar logros significativos, así mismo hizo extensiva una felicitación a todo el personal Químico y de Laboratorio que trabaja arduamente en nuestra Institución.

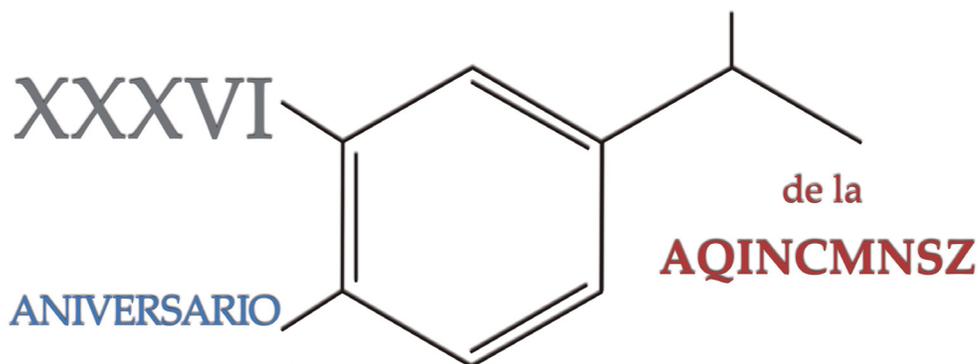
Algunas acciones implementadas durante el 2019 fueron: 21 sesiones académicas, sede del Congreso Nacional de Química Clínica, avalado por la Facultad de Química de la UNAM, realizado de forma conjunta con la Federación Nacional de Colegios de Química Clínica, que por primera vez en la historia, se hizo una evento de esta índole, encabezado por la AQINCMNSZ, la ceremonia de certificación de calidad, reconocimiento al personal que se certificó este año, la certificación de las normas ISO 9001 y la continuidad de la asociación con la Federación Nacional de Colegios de Química Clínica.



INSTITUTO NACIONAL DE
CIENCIAS MÉDICAS
Y NUTRICIÓN
SALVADOR ZUBIRÁN



Tradición y excelencia.



Oportunidades y retos de la práctica geriátrica

14° Congreso Internacional de Geriátrica en el INCMNSZ

Primera parte

Mtra. Dora Valenzuela de la Cueva



De izquierda a derecha: Dra. Sara Aguilar Navarro, Dr. Jaime Encinas Terrazas, Dr. Luis Miguel Gutiérrez Robledo, Dr. Jorge Alcocer Varela, Dr. Miguel Flores Castro, Dr. José Alberto Ávila Funes y Dr. David Kershenobich Stalnikowitz

Con el objetivo de favorecer la calidad de vida de las personas mayores, a través de acciones colegiadas de diversas instancias, tanto gubernamentales como del sector privado, del ámbito académico y de investigación; del 28 al 30 de noviembre del 2019, tuvo lugar en el INCMNSZ el 14° Congreso Internacional de Geriátrica.

La inauguración estuvo a cargo de los doctores: Jorge Alcocer Varela, Secretario de Salud Federal; David Kershenobich Stalnikowitz, Director General del INCMNSZ; Luis Miguel Gutiérrez Robledo, Director General del Instituto Nacional Geriátrica; Miguel Flores Castro, Presidente del Colegio Nacional de Medicina Geriátrica; Jaime Encinas Terrazas; Presidente del Consejo Mexicano de Geriátrica, José Alberto Ávila Funes, Jefe del Servicio de Geriátrica del INCMNSZ y la Dra. Sara Aguilar Navarro, Profesora titular del 14° Congreso.

El Dr. Alcocer Varela destacó que en el 2050, la cuarta parte de los mexicanos tendrán más de 60 años, una realidad desafiante de la que es necesario ocuparse con urgencia. Durante esa etapa son más frecuentes los padecimientos crónicos, la fragilidad, la discapacidad y la dependencia, lo cual debe atenderse con enfoques de salud colectiva eficaces.

El envejecimiento además de estar determinado biológicamente, lo está social, política, económica, cultural e ideológicamente. No es homogéneo, no todos aquellos que comparten una misma edad cronológica envejecen de igual manera, hay factores que intervienen, tales como: el nivel socioeconómico, la educación, la herencia genética, la ocupación laboral, la personalidad, las influencias sociales, la alimentación, la familia y la comunidad; hay una ecología de la vejez. El abordaje comunitario ayudará a lograr una mejor calidad de vida, autonomía, independencia, equilibrio emocional y capacidad creativa.

Explicó que es necesario un rediseño del sistema de salud y de las políticas de ayuda social, acentuando no sólo la asistencia y la rehabilitación sino con mayor énfasis la prevención, la promoción y la vigilancia. En este sentido, la primer línea, la constituye el equipo de salud multidisciplinario que actuando a nivel de la atención primaria, hace una valoración geriátrica global con certeza.

La geriatría es una especialidad compleja. Por lo que la duración de la consulta debe ser de 45 a 60 minutos, A diferencia de otras especialidades, es necesario estar informado de las características clínicas que son propias en las enfermedades del adulto mayor. En este sentido, es necesario integrar con fuerza la geriatría en las escuelas de medicina, acotó.

Desde el punto de vista institucional, es necesario hablar de la familia, de la comunidad y del estado. La familia ha experimentado importantes cambios en su estructura, en su contexto y en su significado social; los roles de sus integrantes se han modificado. El cuidador ha desempeñado, tradicionalmente, un trabajo no remunerado y poco reconocido que ha ahorrado recursos al Estado; esa función ha sido delegada a los servicios geriátricos que en muchos casos, no tienen personal idóneo, ni cantidad suficiente.

En este, como en muchos otros aspectos, el protagonismo de la comunidad para superar las distancias generacionales y que el adulto mayor sea cuidado, valorado, respetado, considerado e integrado, se debe integrar solidariamente a jóvenes como se daba en estructuras familiares tradicionales, para superar el aislamiento, la vulnerabilidad, los estados depresivos del adulto mayor, aseveró el Dr. Alcocer Varela.

Destacó que lamentablemente un alto porcentaje de adultos mayores deben ser ingresados a una institución, retirándose de la familia, de su vivienda y de su entorno. Las residencias geriátricas o los hospitales se convierten en viviendas permanentes o parciales, en condiciones que no son las mejores, y menos aún cuando el lucro es su motor.



Dr. Jorge Alcocer Varela

En este contexto, finalizó que el Estado debe ser protagonista y regulador. Al día de hoy, especificó que más de ocho millones de mexicanos reciben el apoyo del gobierno. Sin embargo, como política social habrá que valorar la dimensión humana de esta acción, ya que es necesario facilitar la adquisición de medicamentos, proveer o regular servicios de geriatría integrales que sean verdaderas unidades interdisciplinarias para atender específicamente a los pacientes geriátricos. Así como, ofrecer apoyo a las unidades de atención primaria y hacer acciones de docencia, estimulando las actividades físicas, culturales, recreativas y vacacionales, asegurando una educación adecuada a un costo razonable y en muchos casos, subsidiada.

Es necesario, también, entre otras acciones, promover la atención domiciliaria, dando apoyo a su núcleo familiar.

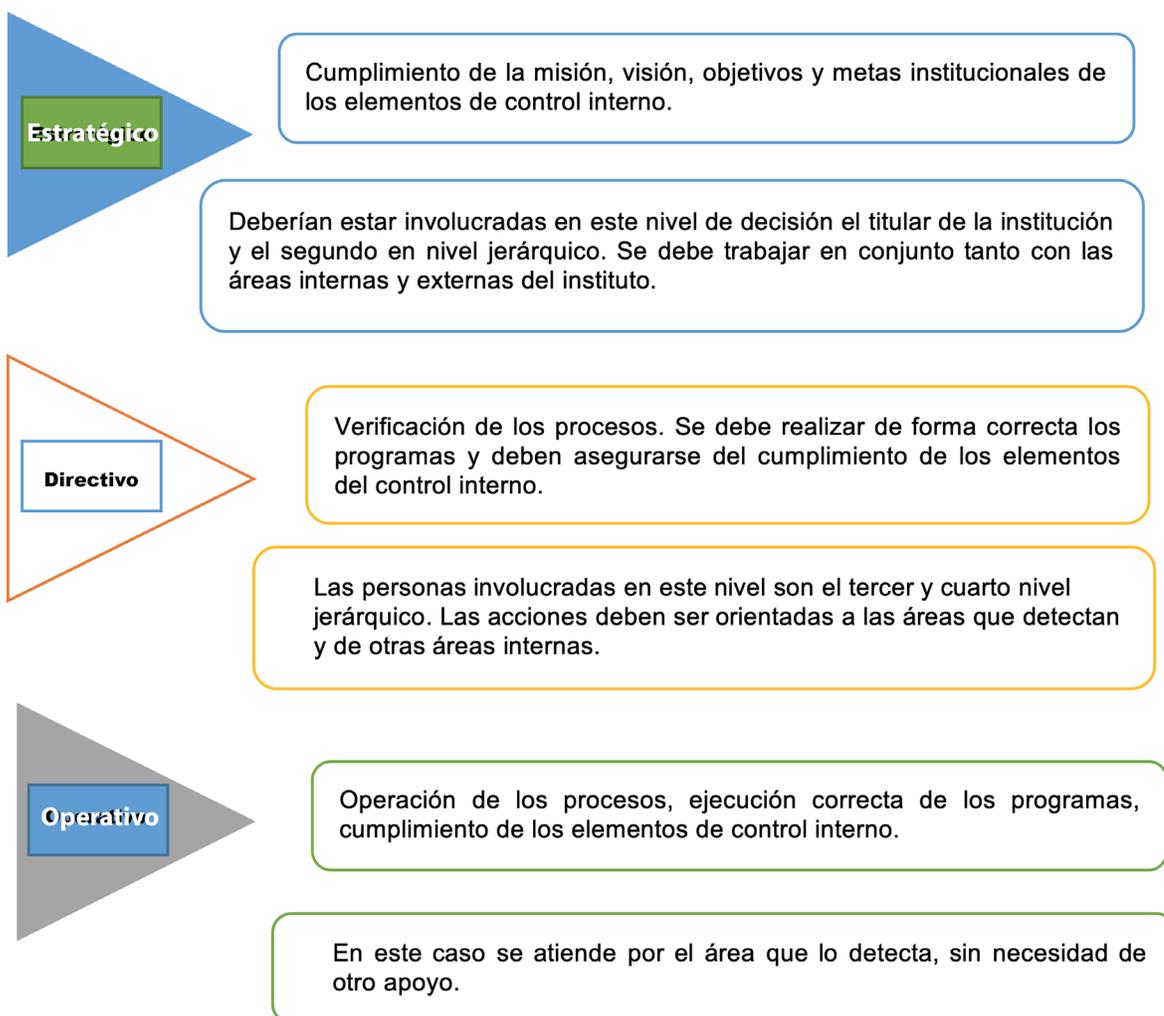
Calidad y Seguridad del Paciente

Administración de riesgos en seguridad del paciente

Segunda y última parte

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

Los riesgos pueden verse desde diferentes niveles de decisión:



Imágenes proporcionada por: Dra. Yesica Elizabeth Andrade Fernández

Calidad y Gestión Institucional

Feliz Navidad y Próspero Año Nuevo

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

Todo crecimiento empieza con motivación, el papel de líder es encontrar y aprovechar la motivación en las personas.

Este 2019 ha sido uno de los mejores años del Instituto y espero que haya sido también uno de los mejores años en sus vidas; si no fue así, no se preocupen, que un año nuevo nos espera y tendremos oportunidad de hacerlo mejor que él que está por terminar. Gracias a ustedes, lectores, miembros de esta gran familia que formamos todos, hemos alcanzado nuestras metas y las hemos sobrepasado más de lo que hemos imaginado.

Gracias a todos que se pusieron la camiseta Institucional y se esforzaron por brindar una mejor **Calidad de Gestión Institucional** en cada centro de trabajo, día a día.

Les deseamos una hermosa Navidad en compañía de las personas más importantes en sus vidas, sus seres queridos. **¡Feliz Navidad y Próspero Año nuevo a todos!**



Mtra. Perla Anaid Rangel López y Mtro. Jovani Emmanuel Torres García

Infección sistémica de origen viral

El dengue, una enfermedad actual

Primera parte

Departamento de Reacción Hospitalaria para Desastres

El Dengue es una infección sistémica de origen viral que se transmite a través del mosquito *Aedes aegypti* o *Aedes albopictus*. Existen cuatro tipos de virus que son: DENV-1, DENV-2, DENV-3 y DENV-4, todos del género flavivirus (familia Flaviviridae); pudiendo existir en entornos urbano o endémico siendo más común en regiones *tropicales y subtropicales*, son los mosquitos los únicos huéspedes conocidos.

Clínicamente se puede manifestar desde fiebre autolimitada hasta cuadros de severidad que puede progresar hasta el estado de choque y disfunción de diversos órganos del cuerpo. De forma clásica se observa fiebre como dato cardinal acompañado de dolor de cabeza, dolor muscular y de articulaciones y ocular con una duración promedio de cinco a siete días. En la mitad de los casos puede encontrarse erupción en la piel transitoria y en algunos de ellos llegan a presentarse manifestaciones hemorrágicas leves como petequias y sangrados en sitios de punción. Resulta imperativo mantenerse alerta ante las señales de alarma pudiendo manifestarse por vómitos persistentes, dolor abdominal, incremento del tamaño del hígado, derrames, sangrado de mucosas y alteración en los niveles de conciencia.

Para realizar el diagnóstico, debemos considerar los datos clínicos del paciente junto con la exposición por residencia o viaje a una zona endémica. Deberán considerarse diagnósticos diferenciales como Zika, Chikungunya, malaria, fiebre tifoidea, leptospirosis, parvovirus B19, hepatitis viral, infección por Rickettsia, virus del Ébola, virus de Marburg, virus de Lassa y el hantavirus. El control del vector es efectivo pero es complicado de mantener. Existe una vacuna autorizada que es la CYD-TDV y solo se aplica a individuos con antecedentes de DENV previo o evidencia de laboratorio de infección previa por DENV.



Fuente imagen: <https://pagina3.mx/2019/10/dengue-todo-lo-que-hay-que-saber/>

¡Gracias por tu participación!

Agradecimiento por su participación en el Día Naranja

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

El pasado 25 de noviembre se conmemoró el Día Internacional para Eliminar la Violencia contra las Mujeres y Niñas; también conocido como el Día Naranja, ya que los días 25 de cada mes, invitamos a todas las personas que visitan o son parte del Instituto, que vistan con una prenda color naranja y nos acompañen a tomar la foto oficial en la explanada del Quijote. Contamos con la participación de muchas personas y como parte de la dinámica les preguntamos: ¿Cómo puedes generar conciencia sobre la situación de violencia en la que viven millones de mujeres no solo en México sino alrededor del mundo?

Compartimos las respuestas que fueron más recurrentes entre los participantes:

- Denunciar, defender y actuar, pero ya.
- Teniendo pláticas informativas para detener la violencia.
- Empezando a inculcar desde pequeños el respeto y la igualdad hacia la mujer.
- Fomentar el respeto desde la casa.
- Haciendo conciencia en los hombres, que las mujeres no deben de ser maltratadas y a las mujeres no permitir ser maltratadas.

¡Gracias por participar con nosotros!



Fotos de los participantes de la Campaña *Día Naranja*
Responsable de la Campaña Día Naranja: Lic. Nahiel Salazar Neuman

Mejorar la calidad de vida de la población

Fundación Carlos Slim

Segunda y última parte

Mtra. Dora Valenzuela de la Cueva

Como lo expresamos en la edición del 15 de noviembre de *La Camiseta*, una de las organizaciones que de manera integral y puntual colabora con el INCMNSZ, con el objetivo de favorecer la atención médica de calidad con seguridad y humanismo, es la Fundación Carlos Slim, que a través de su programa enfocado en salud ha favorecido el accionar del Instituto.

En esta ocasión, se da cuenta del rubro de investigación en el que ha apoyado significativamente al Instituto.

INICIATIVA SLIM EN MEDICINA GENÓMICA:

Es una iniciativa para el estudio de las bases genéticas en población latinoamericana y desarrollo de tratamientos personalizados para la atención de enfermedades como la diabetes mellitus tipo 2 y varios tipos de cáncer. Los resultados de la primera fase han confirmado la presencia en el genoma mexicano de 57 genes asociados con la DM2 en poblaciones de otros países; además se descubrieron dos nuevos genes – específicos de la población mexicana-, relacionados con esta enfermedad, proyecto en el que el INCMNSZ ha participado activamente.

- Descubrimiento de 50 compuestos con potencial para usarse como tratamiento de última generación contra tumores.
- En cáncer también se identificaron nuevos genes que nunca antes se habían vinculado con la ocurrencia de estas enfermedades.
- La iniciativa ha generado 30 publicaciones científicas en revistas como Nature y Science, que sientan las bases para el desarrollo de tratamientos contra las enfermedades estudiadas.

Se ha conformado una red de investigadores de 15 instituciones nacionales y extranjeras. La segunda fase de la Iniciativa tiene como objetivo hacer la traducción de los descubrimientos de la primera fase, a herramientas que permitirán detectar de manera temprana el riesgo que tiene una persona de desarrollar diabetes o cáncer, para poder establecer programas personalizados de prevención y control.

COMBATE A LAS ENFERMEDADES DESATENDIDAS:

Es una iniciativa que apoya el desarrollo de nuevas vacunas contra enfermedades vinculadas con la pobreza y fortalece los programas nacionales de vacunación.

- Colaboración con diversos e importantes centros de investigación, nacionales e internacionales en el desarrollo de vacunas contra la enfermedad de Chagas.

- Colaboración con el Carter Center en la eliminación de la oncocercosis o ceguera de los ríos en América Latina.

PREMIOS CARLOS SLIM EN SALUD:

- Reconocer a investigadores e instituciones excepcionales dedicados a la mejora de la salud en la región latinoamericana.
- Se han otorgado 28 reconocimientos de 100 mil dólares cada uno, a instituciones e investigadores de América Latina.

SALUD MESOAMÉRICA.

Es una iniciativa para reducir las brechas en salud en la región mesoamericana en materia de salud materna, vacunación y nutrición infantil. El proyecto beneficia a 6.5 millones de personas en las comunidades más desprotegidas de Centroamérica y Chiapas.

- Gracias a la iniciativa en los 7 países de Centroamérica y el estado de Chiapas se ha mejorado la disponibilidad de equipos médicos para la atención del embarazo, la capacitación del personal de salud, la disponibilidad de medicamentos para la atención del parto y la disponibilidad de vacunas y suplementos para el adecuado desarrollo nutricional de los niños. En 18 meses estas mejoras han sido entre el 10% y el 100% en los diversos indicadores por país.
- De esta forma, la Fundación Carlos Slim, contribuye a mejorar la calidad en los servicios de salud y promueve la prevención y el combate contra las enfermedades, con el objetivo en común con el INCMNSZ de promover la atención médica con calidad, seguridad y humanismo.

Fuente artículo: <http://salud.carlosslim.org/investigación/>



INSTITUTO
Carlos Slim
DE LA SALUD

Fuente imagen: <https://pagina3.mx/2019/10/dengue-todo-lo-que-hay-que-saber/>

Mujeres en el INCMNSZ

Lic. Raquel López Juárez

Lic. Gabriela Rubello Marín

1991 Obtiene el Título de Licenciada en Administración, por la Universidad Autónoma Metropolitana, UAM Unidad Xochimilco, Ciudad de México.

1993-1996 Estudia la Maestría en Administración y Organizaciones, en la Universidad Nacional Autónoma de México UNAM.

Facultad de Contaduría y Administración, División de Estudios de Posgrado, Ciudad de México.

1977-1994 Trabaja como Subjefe del Departamento de Adquisiciones.

1994 Titular del Departamento de Almacén General.

Vocal en el Comité de Adquisiciones Arrendamientos y Servicios.

Vocal del Comité de Infecciones Nosocomiales del INCMNSZ.

2018- Capacitación permanente en relación a la Ley de Adquisiciones Arrendamientos y Servicios de la Administración Pública y en Almacenes e Inventarios de la Administración Pública Federal.



Reacción ante decisiones

Hazle caso a tu intuición

Dirección de Administración

La investigación que hoy nos ocupa, retomará la importancia de los instintos, sin embargo en esta ocasión, nos enfocaremos en la diferencia que existe entre estos últimos y la intuición, lo cual resulta interesante, pues ambas nos permiten reaccionar rápidamente cuando se trata de decisiones.

Para abordar el tema con claridad es importante recordar que el instinto como se mencionó en el artículo anterior, es una disposición psicofísica innata, probablemente heredada, que incita al sujeto a actuar de una determinada forma frente a un estímulo o un objeto¹.

Por lo que hace a la intuición, podemos decir que es algo que nos acompaña en todo momento y nos ayuda a entender las cosas que pasan a nuestro alrededor pues nos hace sentir seguros, aunque no sepamos de donde viene esa seguridad o certeza al momento de tomar decisiones o de actuar.

“Algunas veces las intuiciones nos resultan positivas porque sabíamos que teníamos razón (y así era) antes de confirmarlo; otras veces nos traicionan y terminan perjudicándonos de una manera o de otra”². Carl Jong, un psiquiatra y psicólogo especialista en analítica, la define como un proceso inconsciente, una idea súbita o una corazonada³.

Entonces, con lo vertido arriba se puede decir que lo que diferencia entre la intuición y el instinto es que este último es una reacción a un estímulo no necesariamente es racional, mientras que la intuición es el resultado de la enseñanza, que nos permite extraer la información que adquirimos a través de la experiencia para entender con mayor claridad nuestro entorno.

Así las cosas, teniendo en cuenta esta diferencia podemos concluir que estos términos nos pueden ayudar a tener una vida más satisfactoria y equilibrada, si aprendemos a utilizarlas adecuadamente.

En consecuencia de lo plasmado antes proponemos ser menos instintivos y más intuitivos, ¡es fácil!

¡Yo también soy INCMNSZ!

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

1. Moros Adrián, Los seres humanos tenemos instintos, Sitio Web: <https://afcarmedia.com/2018/05/04/los-seres-humanos-tenemos>
2. Corrales Elizabeth, La intuición como un proceso cognitivo, Sitio Web: <https://www.redalyc.org/pdf/166/16620599006.pdf>
3. Pijamasurf, ¿Cuál es la diferencia entre la intuición y el instinto?, Sitio Web: https://pijamasurf.com/2018/04/cual_es_la_diferencia_entre_la_intuicion_y_el_instinto/

Prevención de riesgos de caídas

Las caídas no pueden evitarse, pero si el riesgo de sufrirlas

Segunda y última parte

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

Como se publicó en *La Camiseta* anterior, (30 de noviembre), las caídas son uno de los riesgos que tienen los pacientes durante su estancia hospitalaria. Al presentarse, podrían afectar la calidad de vida de las personas y provocar un aumento en la dependencia y necesidad de ayuda. En esta ocasión, se dan a conocer las consecuencias que podría traer consigo una caída, tanto para el paciente como para sus familiares.

En el paciente:

- Heridas y lesiones en distintas partes del cuerpo.
- Fracturas y/o discapacidad.

- Miedo de volverse a caer, limitándolo físicamente y produciendo otras complicaciones por la inmovilidad.
- Daño psicológico o depresión.
- Agravamiento de su enfermedad.
- Si está hospitalizado, mayor tiempo de internamiento.

En la familia:

- Mayor gasto económico.
- Mayor tiempo de acompañamiento.
- Desgaste del cuidador.
- Alteraciones del estado de ánimo.
- Si está hospitalizado su paciente, requerimiento de mayores cuidados.



Fuente de la imagen: <https://www.shutterstock.com/es/search/old+person+falling>

Zanahoria

La zanahoria es una verdura que se destaca por su contenido en vitamina A y carotenoides.

La vitamina A contribuye al mantenimiento de la visión, la piel y las mucosas en condiciones normales.

El más abundante es el betacaroteno (6.628 µg/100 g de porción comestible), seguido del alfa-caroteno (2.895 µg/100 g de porción comestible).

En la zanahoria existen además, otros carotenoides sin esta actividad, como la luteína (288 µg/100 g de porción comestible), que se localiza en la retina y el cristalino del ojo.

Información proporcionada por: Centro de Atención Integral del Paciente con Diabetes CAIPaDi



CENTRO DE ATENCIÓN INTEGRAL DEL
PACIENTE CON DIABETES CAIPaDi

Ensalada navideña



Equivalentes	Calorias por 1 porción
Porción: 2 tazas Verdura: 2 Grasa (5 mitades de nuez):1 Fruta (1/2 cucharadita): .5	131 Kcal

Porción para 4 personas

Ingredientes:

8 tazas	de espinacas
8 tazas	de lechuga
6 piezas	de zanahoria rallada
4 piezas	de apio
20 mitades	de nuez
3 cucharadas	de pasas

Modo de preparación:

Lavar y desinfectar las verduras.

Preparar la zanahoria en tiras o rallada y picar el apio finamente.

Colocar en un recipiente las espinacas, la lechuga y la zanahoria en tiras.

Posteriormente agregar las nueces en mitades y las pasas y mezclar todo.

Escritor, guionista, editor y periodista

Crónica de una muerte anunciada

Gabriel García Márquez

Lic. María Concepción Nolasco Miguel

Gabriel José de la Concordia García Márquez (nace en Aracataca, Magdalena en 1927 y muere en la Ciudad de México en 2014). Escritor, guionista, editor y periodista colombiano. Recibió el Premio Nobel de Literatura en 1982.

Su primer novela fue *La hojarasca*. Otras obras importantes son: *El coronel no tiene quien le escriba*, *Los funerales de Mamá Grande*, *Cien años de soledad*, *Crónica de una muerte anunciada*, entre otras. La obra *Cien años de soledad*, lo consagró a nivel mundial.

Crónica de una muerte anunciada fue un acontecimiento basado en hechos reales previos y posteriores a un asesinato por motivos de honor, ocurrido en 1951, durante la juventud del escritor y que fue reconstruido por éste como nota periodística. De allí que lo llamó *Crónica*.

Crónica de una muerte anunciada, describe los sucesos que rodean el asesinato de Santiago Nasar, un joven dueño de una hacienda en el pueblo llamado Manare, que tomó la virginidad de Ángela Vicario. En la noche de bodas de Ángela Vicario con Bayardo San Román, el marido descubre que ella no es virgen, así que la devuelve a su casa, por lo que su mamá le propina una fuerte golpiza. Los hermanos gemelos de Ángela, Pedro y Pablo Vicario, la obligan a revelar el nombre de quien la había deshonrado y ella les responde que el culpable es Santiago Nasar. Es entonces cuando los hermanos salen a buscarlo, para vengar el honor mancillado de Ángela, van dispuestos a encontrarlo y matarlo.



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

1. ¿Qué fue el martes negro?
2. ¿Qué fue el ataque a Pearl Harbor?
3. ¿Qué es la fauna?
4. ¿Quién es Frankenstein?
5. ¿Quién creó la teoría del origen del hombre?

1. El martes negro fue el día 29 de octubre de 1929, en que se produjo la máxima caída en las cotizaciones en la bolsa de Nueva York, dando inicio a la Gran Depresión o Crisis de 1929.
2. Fue una ofensiva militar sorpresiva efectuada por la Armada Imperial Japonesa contra la base naval de los Estados Unidos en Pearl Harbor en 1941.
3. La fauna es el conjunto de especies animales que habitan en una región geográfica, y que son propias de un período geológico.
4. Frankenstein es un personaje de ficción que apareció por primera vez en la novela de Mary Shelley. El personaje ha llegado a formar parte de la cultura popular y ha sido fuente para la creación de otros personajes de novelas, cómics, series televisivas y películas.
5. Desde el punto de vista científica del origen del hombre tiene su mayor hito en la obra del naturalista inglés Charles Darwin, que sitúa a la especie humana dentro de la evolución biológica de la selección natural y la selección sexual.

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.

1 de diciembre, Día Mundial de la Lucha contra el Sida

Las comunidades marcan la diferencia: OMS

La celebración del Día Mundial del Sida, brinda una oportunidad para reconocer el papel fundamental que las comunidades han desempeñado y continúan desempeñando en la respuesta al sida a nivel local, nacional e internacional, por lo que la Organización Mundial de la Salud (OMS) designó como lema en el 2019: las comunidades marcan la diferencia. Las comunidades contribuyen a la respuesta al sida de maneras muy distintas. Su liderazgo y la defensa que llevan a cabo permiten garantizar que la respuesta siga siendo relevante y fundada, que las personas sigan estando en el centro y que nadie quede detrás.

Fuente: <https://www.unaids.org/es/resources/campaigns>

3 de diciembre, Día Internacional de las Personas con Discapacidad

Participación y liderazgo de las personas con discapacidad: ONU

El Día Internacional de las Personas con Discapacidad fue declarado en 1992 por la Asamblea General de la Organización de las Naciones Unidas. El objetivo es promover los derechos y el bienestar de las personas con discapacidades en todos los ámbitos de la sociedad y el desarrollo, así como concientizar sobre su situación en todos los aspectos de la vida política, social, económica y cultural.

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

3 de diciembre, Día Panamericano del Médico

Establecido por la Confederación Médica Panamericana

Con el objetivo de rendir homenaje a las personas que desarrollan la profesión de medicina, así como las que están en proceso de formación; que diariamente con su aporte salvan miles de vidas; la Confederación Médica Panamericana en 1946, en memoria del doctor cubano Carlos Finlay, (quien descubrió el agente trasmisor de la fiebre amarilla, realizando así un gran aporte a la ciencia), estableció el Día Panamericano del Médico, que fue conmemorado por primera vez en 1953 durante un congreso de la Organización Panamericana de la Salud (OPS) en Dallas, Texas.

Fuente: <https://blog.medicapanamericana.com/dia-panamericano-del-medico/>

Una gran atención y apoyo

Agradecimiento muy especial a recepcionistas de hospitalización

Mtra. Dora Valenzuela de la Cueva

México D. F. a 12 de noviembre del 2019

A quien corresponda:

Mi nombre es José Luis y mi hermano era Germán, él estuvo hospitalizado el mes pasado en este magnífico Instituto. Desafortunadamente, ante una terrible enfermedad que padecía desde hace 50 años, falleció pese a la excelente atención que recibió de los extraordinarios médicos y enfermeras que vieron su caso por más de cinco décadas; así como, la atención y apoyo que nos ha brindado todo el personal del Instituto durante tantos años de lucha.

Especialmente, queremos agradecer, mi familia y yo, a las recepcionistas de hospitalización que siempre fueron muy atentas con nosotros y nos orientaron en todo momento. Nunca les importó la hora que fuera, el que les preguntáramos las mismas cosas todos los días o la situación emocional en la que nos encontráramos y a veces, fuéramos muy groseros con ellas (una disculpa por eso).

A todo el personal del Instituto, les queremos externar nuestro más profundo agradecimiento y suplicarles que sigan siendo como son, ya que los enfermos y su familia no tenemos como pagarles todo lo que hacen por nosotros.

Atentamente

Lic. Luis



De izquierda a derecha: Ahira Martínez Mejía y Marcela Cruz Portillo

El paciente es el centro de todo

Visita académica al INCMNSZ

Enf. Esp. Quirúrgica Silvia Beatriz Moo Mijangos

Mtra. Dora Valenzuela de la Cueva



Enf. Esp. Silvia Beatriz Moo Mijangos

El pasado mes de noviembre, el INCMNSZ recibió la visita de académica de la enfermera Silvia Beatriz Moo Mijangos, del Hospital de Alta Especialidad de la Península de Yucatán, que vino a realizar una rotación en trasplantes, (que es su área de interés), coordinado por la Subdirección de Enfermería del propio Instituto.

En entrevista, la Enf. Silvia Beatriz Moo Mijangos, expresó que fue una gran satisfacción para ella, haber sido elegida para rotar en el INCMNSZ, que es una de las Instituciones en asistencia, docencia e investigación más prestigiadas de México.

Agregó que la acogida que le dio todo el personal tanto médico, como de enfermería, asistencial, vigilancia, intendencia y administrativo fue extraordinario; haciendo alusión a la enseñanza de excelencia que se brinda en el Instituto y el aspecto asistencial, en el que el humanismo y los buenos tratos fueron excepcionales.

Señaló que rotó en la Unidad de trasplantes, y aseguró que el proceso de aprendizaje fue muy completo, ya que estuvo presente en todo el proceso del mismo, desde el ingreso del paciente hasta la fase de seguimiento; lo cual le pareció formidable, pues el paciente y su familia, continúan siendo monitoreados por el personal del Instituto, lo que permite asegurar su restablecimiento pleno, su integración social y la prevención de problemas de salud a futuro.

Todo ese conocimiento aprendido, aseguró que le servirá en gran medida para apoyar en la realización de más trasplantes y alcanzar el objetivo de convertir su hospital en un centro de referencia de trasplantes.

Para concluir, reiteró su agradecimiento al personal del Instituto, pues desde su llegada, siempre se sintió cobijada y apoyada; como en casa, en una institución con muchos atributos, en la que se desarrolla investigación de primer nivel y se brinda atención médica, bajo la concepción de que el paciente es el centro de todo, aplicando los conocimientos.

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.

Campaña Institucional 2019

Armonía, equilibrio y plenitud son Bienestar

Mtra. Dora Valenzuela de la Cueva

Durante el 2019, la Dirección de Comunicación Institucional y Social del Instituto; a través de su Departamento de Comunicación y Vinculación, llevó a cabo la campaña de Bienestar, en la que se desarrollaron tres conceptos básicos que son los fundamentos del bienestar: la armonía, el equilibrio y la plenitud. Los tres conceptos en su individualidad son enriquecedores, pero en su conjunto alcanzan su gran dimensión que permite al ser humano, realmente vivir en bienestar.

Armonía: proviene del término griego “harmonía” y significa adaptar, coordinar distintas cosas materiales o inmateriales, de modo agradable. Es decir, tener un orden, en el que todas las cosas estén correctamente alineadas para que en conjunto den como resultado esa unidad de tiempo y espacio.

Equilibrio: del latín “aequilibrium”, hace referencia al estado de un cuerpo cuando las fuerzas encontradas que actúan en él, se compensan y se destruyen mutuamente. También, se conoce como equilibrio a la situación en la que se encuentra un cuerpo cuando, pese a tener poca base de sustentación, logra mantenerse sin caerse.

Plenitud: tiene su origen en el idioma latín. Significa que algo o alguien, está completo. Se asocia con un estado de totalidad. Cuando se dice que una persona está en plenitud o en la plenitud de la vida, significa que ha alcanzado el éxito o que se siente completo. La sensación de completo en una persona hace referencia, principalmente al estado de satisfacción total.



es estar bien

ARMONÍA • EQUILIBRIO • PLENITUD

**Conmigo
Contigo**

- Con tu familia
- Con tus amigos
- Con tus compañeros
- Con tu comunidad
- Con tu entorno



INSTITUTO NACIONAL DE CIENCIAS MÉDICAS Y NUTRICIÓN SALVADOR ZUBIRÁN

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

#bienestar
#bienestarincmsz

Una persona puede estar en plenitud cuando se siente feliz, dichosa o muy alegre con su vida. El estado de plenitud se relaciona con algo positivo.

Cuando estas tres manifestaciones (armonía, equilibrio y plenitud) se unen, el ser humano experimenta el Bienestar que es aquel estado o situación en el cual, la satisfacción y la felicidad dominan en el ser humano, un estado de vida que la comunidad del INCMNSZ desea alcanzar y que con el fortalecimiento de sus seis dimensiones (emocional, social, intelectual, ambiental, laboral y física) puede lograr para estar bien.

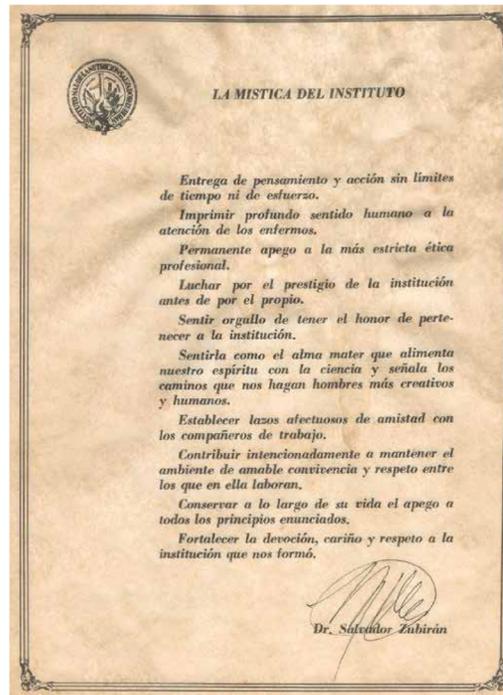


INSTITUTO NACIONAL DE
CIENCIAS MÉDICAS
Y NUTRICIÓN
SALVADOR ZUBIRÁN

Con motivo de la celebración del
75 aniversario del INCMNSZ el 12 de octubre 2021

LA DIRECCIÓN GENERAL CONVOCA A TODA LA COMUNIDAD DEL INCMNSZ

a expresar su experiencia en torno a la Mística Institucional
(cómo vive, ha vivido o ha marcado su vida personal o profesional)



www.incmnsz.mx

Se hará un libro con el trabajo editorial de la Dra. Martha Beatríz Loyo y del Dr. Ricardo Pozas Horcasitas y la publicación a cargo de la Editorial Miguel Angel Porrúa. (Todas las colaboraciones se incluirán en un archivo digital).

Bases:

- Dos cuartillas a doble espacio en letra arial de 12 puntos.
- Entregar en sobre cerrado o enviar por correo electrónico a los contactos señalados.*
- Proporcionar nombre completo y datos de contacto (teléfono y correo electrónico).
- Fecha límite de recepción 12 de febrero de 2020.

*Contactos: Lic. Gabriela Rubello, tel. 54 87 09 00 ext. 6915 Correo electrónico: gabriela.rubellom@incmnsz.mx
C. Noika Flores, tel. directo 55 73 11 27 Correo electrónico: noika.floresh@incmnsz.mx

Canalizar nuestros sentimientos

Bienestar es encontrar el equilibrio

Lic. en Nut. Carmen Amescua

Aprender a canalizar nuestros sentimientos es una herramienta que nos puede ayudar a mantener el equilibrio. Ya que este es el resultado de tener una vida en balance junto con una adecuada armonía interna. Llegar a ese estado no es fácil; sin embargo, podemos lograrlo a través de cambios paulatinos en nuestra vida cotidiana.

Darnos cuenta de que vivimos en una sociedad habitada por el «ruido» y la aceleración, por exigencias externas e internas que nos mantienen en la búsqueda de la perfección es el primer paso hacia el cambio, ya que este tipo de presiones nos alejan muchas veces de nuestra identidad y esencia.

Una recomendación para encontrar nuevamente nuestro centro es tener claros valores, metas y el lugar a donde queremos llegar. Hallar el punto en donde se unen las necesidades propias con las demandas externas, para entonces encontrar el BIENESTAR que nos proporciona el equilibrio donde poder ser mucho más felices. Más libres.



Fuente:https://www.freepik.es/foto-gratis/hombre-meditando-manos-acantilado_1323615.htm

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 que ha utilizado para colaborar en distintos medios por más de 25 años creando estrategias de comunicación personal, dando talleres y conferencias y promoviendo temas de nutrición, salud y bienestar. Actualmente es vocera y coordinadora del programa de Bienestar del Instituto Nacional de Ciencias Médicas y Nutrición Salvador Zubirán y participa como especialista en el programa Vida y Salud TV transmitido en Estados Unidos.

BIENESTAR



ENCONTRAR EL EQUILIBRIO



INSTITUTO NACIONAL DE
CIENCIAS MÉDICAS
Y NUTRICIÓN
SALVADOR ZUBIRÁN

#bienestar
#bienestarincmnsz

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



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

Misión

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

Visión

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

Valores

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

**La
Camiseta**
Fundada en 1994

Director General

Dr. David Kershenobich Stalnikowitz

Dirección de Comunicación Institucional y Social

Coordinación Ejecutiva

Jacqueline Pineda Pineda

Responsable Editorial

Dora A. Valenzuela de la Cueva

Diseño editorial, armado, retoque digital, fotografía y ortografía

Jorge Velázquez Hernández

Karina Salas Mercado

Ma. Concepción Nolasco Miguel

Impresión

Sección de Impresión y Duplicación

Versión Digital

Samuel Rivera Flores



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

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

www.incmnsz.mx