La Camiseta

Órgano Oficial de Comunicación Interna

Año XXVII No. 14 31 de julio 2021

Departamento de Radiología e Imagen en COVID-19

En la tercera ola por COVID-19 reforcemos las medidas de seguridad

Departamento de Radiología e Imagen en COVID-19

GOBIERNO DE MÉXICO | SALUD SECRETARÍA DE SALUD | INSTITUTO NACIONAL DE CIENCIAS MÉDICAS Y NUTRICIÓN SALVADOR ZUBIRÁN

incmnsz

La Camiseta

Órgano Oficial de Comunicación Interna

No. 660 **30 julio 2021**

CONTENIDO

EDITORIAL 1

SER INCMNSZ 2
- La Mística es disposición para enseñar y entrega total al paciente
  Dra. Mónica Chapa Ibargüengoitia

PARA CONOCERNOS 4
- Radiología e Imagen, apoyo crucial durante la COVID-19

ENTÉRATE 6
- En la tercera ola por COVID-19 reforcemos las medidas de seguridad
  Dr. David Kershenobich Stalnikowitz
- Los médicos residentes responden ejemplarmente ante la COVID-19

CALIDAD, ATENCIÓN MÉDICA Y GESTIÓN INSTITUCIONAL 8
- Calidad desde la persona

NUESTRO ENTORNO AMBIENTAL 10
- Reimagina, Recrea, Restaura

NOTICIAS INCMNSZ 11
- Información importante

CONOCIENDO A 12
- Sara Gloria Aguilar Navarro

ARTE Y CULTURA 13
- Dedicada al Departamento de Laboratorio Central

NUEVA TORRE INCMNSZ 14
Logremos juntos

VIDA LABORAL 15
- El Kaisen ¿nos va bien?

BIENESTAR 16
- Efectos de la naturaleza sobre el BIENESTAR?

CULTURA DEL BIEN COMER 17
- Frijol
- Moros con Cristianos

SABÍAS QUÉ 18
- Efemérides de la salud

TU SALUD 19
- Hepatitis: prevenible y tratable

FORO DEL LECTOR 20
- Fisioterapia de excelencia y con humanismo

TU HISTORIA CON EL INSTITUTO 21
- El INCMNSZ un gran hospital en servicio e investigación

ESPACIO DE LECTURA 22
- Cometas en el cielo
  Khaled Hosseini

HABLEMOS DE ENFERMERÍA 23
- Conservando la dignidad humana hasta el final de la vida

CAMPAÑA INSTITUCIONAL 24
- Significado de la Pandemia por COVID-19 en el INCMNSZ

La Camiseta es una publicación quincenal del Instituto. Los artículos publicados son responsabilidad del autor.

Ante la inminente tercera ola de COVID-19, **el Dr. David Kershenobich Stalnikowitz, Director General del Instituto, exhortó a la comunidad institucional a reforzar las medidas de seguridad** y expresó su convicción de que con el apoyo de todos, se podrá enfrentar esta tercera etapa de la Pandemia. En la sección ***Entérate*** de informa al respecto.

Una de las áreas del Instituto que ha tenido gran participación durante COVID-19 es el Departamento de Radiología e Imagen, a cargo de la Dra. Mónica Chapa Ibargüengoitia, quien en la sección ***Para Conocernos*** nos da cuenta de ello. De igual forma, en la sección ***Ser INCMNSZ***, comparte algunas reflexiones sobre la Mística Institucional.

La COVID-19 ha sido una Pandemia que ha requerido del apoyo de todo el personal institucional. En la sección ***Entérate***, el Dr. Rodolfo Rincón Pedrero, jefe del Departamento de Educación Médica, destaca la actuación de los médicos residentes del Instituto ante esta crisis de salud mundial.

En la sección ***Sabías qué*** se informa sobre algunas de las efemérides de la salud, conmemoradas durante la segunda quincena de julio, tales como: 22 de julio, **Día Mundial del Cerebro**; 23 de julio, **Día Mundial del Síndrome de Sjögren**; 24 de julio, **Día Internacional del Autocuidado de la salud** y 28 de julio, **Día Mundial contra la Hepatitis**.

En el marco, del **Día Mundial contra las Hepatitis Virales**, **la Dra. Graciela Elia Castro Narro**, médica adscrita al Departamento de Gastroenterología, en la sección ***Tu Salud***, **explica algunos pormenores sobre la hepatitis**.

En la sección ***Campaña Institucional***, se da a conocer la **fortaleza como un valor de la Mística Institucional** que se vive en el Instituto y que durante la Pandemia de COVID-19, cobró mayor fuerza.

“El INCMNSZ superó mis expectativas”

La Mística es disposición para enseñar y entrega total al paciente

Dra. Mónica Chapa Ibargüengoitia

Mtra. Dora Valenzuela de la Cueva/Departamento de Comunicación y Vinculación

Dra. Mónica Chapa Ibargüengoitia

La Mística Institucional es la disposición para enseñar y la entrega total al paciente, aseguró la Dra. Mónica Chapa Ibargüengoitia, Jefa del Departamento Radiología e Imagen “Dr. Adán Pitol Croda”.

La Dra. Mónica Chapa narró que estudió en la Facultad de Medicina de la UNAM, en Ciudad Universitaria y que en el tercer año, tuvo su primer contacto con el Instituto. De hecho, fue el grupo en el que ella solicitó estar, ya que tenía sede en el INCMNSZ.

“Estar en el Instituto, era algo que me ilusionaba profundamente desde pregrado. La carrera de medicina tiene algo muy peculiar, desde que haces el examen de ingreso a la universidad. Es una evaluación constante por medio de la cual se puede competir para obtener un lugar en los grupos (hospitales) en los cuales se desea realizar la preparación. Las calificaciones no necesariamente reflejan el desempeño, sin embargo son importantes al momento de elegir un lugar en donde realizar tu Servicio Social, tu Internado y tu Especialidad.

Mi primer contacto con el Instituto fue en el tercer año de medicina y desde ahí, me quede prendada de Nutrición. Estuve el tercer año (tres semestres) en el Instituto, luego en el cuarto año estuve fuera y finalmente, regresé a realizar mí internado aquí. Fue una experiencia excelente. En el servicio social me fui a comunidad a un centro de salud y después, elegí, obviamente, esta sede (INCMNSZ). No había otra opción en mi mente.

En ese mismo año, 2007 fue cuando el examen nacional se retrasó (en vez de ser en septiembre fue en diciembre). Recuerdo que estaba en el centro de salud, en enero, llamando al Instituto para saber cuál sería el destino de mi carrera los siguientes años, y al final, tuve la fortuna de tener una buena calificación en el Examen Nacional para Aspirantes a Residencias Médicas (ENARM) y poder ingresar a Nutrición. Era la tercera vez que regresaba, primero en pregrado (2003), luego en internado y finalmente, a la residencia (1 de marzo del 2008). A partir de ese momento, ya no volví a salir del hospital.

Algunas cosas de las que me acuerdo del primer contacto en el INCMNSZ fue que el tutor de mi grupo en la UNAM, el Dr. Raúl Rivera Moscoso, nos dijo: "Cuando llegas aquí, es como llegar al *Hotel California*, sabes cuando entras, pero nunca vuelves a salir, y tenía toda la razón, al menos en mi caso".

Otro recuerdo que tengo de ese primer contacto con las rotaciones clínicas es que el Dr. Arturo Galindo Fraga fue el primero que me enseñó a tomar la presión arterial y haber estado haciendo guardias con el Dr. Rodolfo Rincón, en el internado médico de pregrado.

"Mi historia con el INCMNSZ, ha sido una historia académica, médica y personal muy enriquecedora y privilegiada, en la que he vivido la Mística Institucional intensamente. Esta Mística, la transmite cada persona en su accionar diario. En medicina, cada uno hace la carrera que quiere o que desea, no depende de la universidad, ni de nada. Es responsabilidad personal, es decir, ahí está la teoría y ahí está la gente y la experiencia. De igual forma pasa con la Mística Institucional, tú debes de querer seguirla y aplicarla para que se haga una realidad, no basta con que otros te la transmitan.

En el INCMNSZ, todos sus integrantes tienen la disposición de enseñar. Siempre que me acerqué a cualquiera de los residentes y de los médicos adscritos me enseñaban. Todo mundo tiene la disposición de enseñar y la forma en que se trata a los pacientes en general, es especialmente humana. Eso también es muy distintivo del Instituto y se transmite, porque una vez que llegas aquí, no puedes actuar distinto. Está en la piel, está en el ambiente".

Explicó que ser parte del Instituto significa la excelencia, el constante buscar la excelencia a nivel personal, académica y en asistencia, pero sobre todo, en la forma en que se trata a los pacientes.

Todo eso, representa excelencia, dedicación, disciplina y esfuerzo. Cuando se hace diario y de manera rutinaria, al final, no trae más que puras consecuencias positivas.

"Uno debe traer de casa, algo que te haga sentido con esta Mística, para que la entiendas y puedas formar parte de ella. Y si no la traes, tienes que cambiar para adoptar esa nueva forma de hacer las cosas.

La Mística es hacerlo todo bien, o bueno, procurar hacerlo bien. Enfocarse y no distraerse. No perder de vista el porque estamos aquí, que siempre hay que hacer un mayor esfuerzo y empujar a la gente que tienes a tu lado, trabajando de forma colaborativa contigo. Así mismo, parte de la Mística es preparar a los que vienen detrás de ti. Y generar conocimientos que beneficien no solo a los pacientes del Instituto, sino a quienes no lo son, de todo el país y del mundo entero".

INSTITUTO NACIONAL DE CIENCIAS MÉDICAS Y NUTRICIÓN SALVADOR ZUBIRÁN

Indispensable para el diagnóstico y tratamiento

Radiología e Imagen, apoyo crucial durante la COVID-19

Mtra. Dora Valenzuela de la Cueva/Departamento de Comunicación y Vinculación

Una de las áreas del INCMNSZ que durante la Pandemia por COVID-19 ha sido fundamental para los diagnósticos y evolución de los pacientes, ha sido el Departamento de Radiología e Imagen "Dr. Adán Pitol Croda", dirigido por la Dra. Mónica Chapa Ibargüengoitia, quien en entrevista, dio a conocer las acciones que se han implementado ante la Pandemia y algunos aspectos fundamentales de dicha área.

"La Pandemia fue más allá de lo esperado, pero se enfrentó con excelencia"

Explicó que de manera inicial, ante COVID-19, se envió a resguardo al personal vulnerable. Posteriormente, se planteó un esquema a cargo de cinco radiólogos del staff y algunos residentes y se hizo un esquema de cobertura completa en el área de Urgencias.

"Si bien es cierto que el trabajo aumentó en ciertas áreas, en otras, disminuyó drásticamente. En abril, mayo y junio del 2020 estábamos haciendo diariamente menos del 20 por ciento de lo habitual. Eso, de alguna forma, nos permitió distribuir adecuadamente al personal en Urgencias, que era el área en donde concentramos la atención del tomógrafo que afortunadamente, se había puesto unos años antes ahí y permitió que todos los pacientes de COVID-19 se fuera para allá. Quedando un área separada físicamente para los pocos pacientes NO COVID de las consultas que seguían como la de oncología en el Instituto.

Se trabajó totalmente en Urgencias. De hecho, estábamos presencialmente allá. Con guardias establecidas. Al principio era por grupos, por si alguien se contagiaba tuviera que salir todo el grupo y otro grupo nuevo entrara. Contamos con flexibilidad del personal.

Protocolos de investigación y tratamiento ante la COVID-19

Explicó que de la Pandemia, pudieron extraer aspectos positivos, como fue la exploración de nuevas áreas dentro de los métodos de diagnóstico y desarrollar algunos protocolos de investigación.

"Hicimos protocolos de baja radiación en tomografía computada de tórax, por medio de la cual, en unos cuantos minutos se podía saber si los pacientes tenían neumonía o no, y si ésta tenía un patrón compatible con COVID-19; y en su caso la gravedad de la afección. Lo cual permitió la toma de decisiones clínicas oportunas".

Más adelante, en el mes de julio, se estableció la Tomografía Computada como método de tamizaje de COVID-19, de manera adicional a contar con una prueba de PCR negativa para SARS-COV2; con el objetivo de detectar posibles falsos negativos, en los pacientes que serían sometidos a procedimientos invasivos electivos, tanto quirúrgicos como en múltiples áreas del Instituto.

En la Pandemia surgieron muchos trabajos de investigación que se presentaron en la Sesión General del 25 de junio pasado.

Regresando a la normalidad; objetivos y funciones a cabalidad

Aseguró que la radiología e imagen llegó para quedarse en la ciencia, su importancia en el diagnóstico y tratamiento es crucial, ya que forma parte del diagnóstico, pero también hay muchas áreas que forman parte del tratamiento como radiología intervencionista que prácticamente resuelve muchas situaciones del hospital, pacientes que antes solo podrían resolver la situación en quirófano, hoy, se puede solucionar en una sala de Angiografía, haciendo procedimientos menos invasivos, con menos días de estancia hospitalaria.

El Departamento de Radiología e Imagen se ha ido expandiendo a través de los años, ganando un papel relevante en los algoritmos de la práctica clínica diaria. Pienso que hoy, ya no se concibe la medicina sin el apoyo diagnóstico de las imágenes. Teniendo al alcance toda esta tecnología, bien indicada y bien utilizada, que en ningún momento debe sustituir a la exploración física y al buen juicio clínico, el paciente tiene mayores posibilidades de éxito en su tratamiento.

Expresó que el Departamento está dividido por modalidades de imagen: Radiología simple y estudios contrastados, incluidos los equipos de RX portátiles; Ultrasonidos de alta gama, que cuentan con herramientas de última tecnología, como la fusión y el uso de contraste ultrasonográfico; Tomografía Computada con 64 detectores, uno de ellos con modalidad espectral; Resonancia Magnética; Imagen y procedimientos de Intervención en mama, con mastografía digital, tomosíntesis y el sistema para realizar biopsias percutáneas por coordenadas de estereotaxia; Cardioimagen; Neuroimagen y Radiología Intervencionista. Adicionalmente, se tiene una estrecha relación con todos los Departamentos del Instituto; participando de manera activa en las sesiones multidisciplinarias para la toma de decisiones clínicas.

“Con su apoyo, saldremos adelante”

En la tercera ola por COVID-19 reforcemos las medidas de seguridad

Dr. David Kershenobich Stalnikowitz

Mtra. Dora Valenzuela de la Cueva/Departamento de Comunicación y Vinculación

Ante la inminente tercera ola por COVID-19, el Dr. David Kershenobich Stalnikowitz, Director General del INCMNSZ, exhortó a la comunidad institucional a reforzar las medidas de seguridad para hacer frente a esta contingencia.

El mensaje lo dió a conocer en la página Institucional, el pasado 21 de julio. Reiteró su convicción de que con el apoyo de todos se podrá enfrentar la tercera ola y salir avante en esta nueva fase de la Pandemia.

Mencionó: saludos a todos con afecto y me dirijo a ustedes, en esta ocasión, por que como seguramente están al tanto, estamos en una tercera ola, en relación a un aumento de casos de COVID-19.

En este momento, el Instituto, está funcionando como un hospital hibrido, en donde hemos abierto la atención de pacientes no COVID-19 y pacientes que tienen COVID-19. Eso hace necesario reconsiderar algunos aspectos importantes.

Esta, es una variante que tiene una alta transmisibilidad y que por lo tanto, hace necesario que me dirija a ustedes para recomendar las medidas generales: uso de cubrebocas y el lavado de manos; estar en sitios ventilados; en la medida en que se ha ampliado la edad de vacunación, los jóvenes, acudan a sus alcandías a recibir sus vacunas; evitar, por ejemplo, sobremesas prolongadas a la hora de la ingesta de alimentos y mantener la sana distancia

Pero, quiero ir más allá, ante la alta transmisibilidad, es importante que si alguien en su núcleo familiar cercano, en su mismo domicilio, tiene a alguien que se infecte de COVID-19, pueda acudir a la Subdirección de Epidemiologia Hospitalaria y Control de la Calidad de la Atención Médica a pedir orientación acerca de lo que tendría que hacer quien está en contacto con un familiar afectado.

La clave es: reforzar las medidas de seguridad y de higiene, no bajar la guardia, recordar que la salud es lo más importante que tenemos y que lo que hagamos en el Instituto, lo reflejemos afuera de él; tanto en el cuidado personal, como en el cuidado familiar, así como, en la posibilidad de influir en el resto de las personas.

Con todo esto, estoy seguro que como siempre, contando con su apoyo, vamos a poder enfrentar esta nueva tercera ola y que saldremos adelante. Muchas gracias”.

Fuente: https://www.incmnsz.mx/opencms/index.html

La enseñanza no se detuvo

Los médicos residentes responden ejemplarmente ante la COVID-19

Dr. Rodolfo Rincón Pedrero/Departamento de Educación Médica

Ante la Pandemia de COVID-19, el INCMNSZ ha tenido que responder a la comunidad y sus médicos residentes lo han hecho ejemplarmente, dando la atención que se requiere, a costa incluso, de su propia salud. Los residentes han respondido de manera ejemplar, empática y profesional para darle la asistencia médica a la comunidad, como por ejemplo, en los últimos meses del año pasado y el primer mes de este, en que la transmisión del virus fue muy alta.

Los médicos residentes han retomado desde hace ya muchos meses, las actividades habituales previas a la Pandemia con gran responsabilidad y compromiso. De igual forma, en el ámbito académico, se ha dado respuesta oportuna y adecuada, haciéndose algunas modificaciones para que el proceso de enseñanza no se detuviera.

El Departamento de Educación Médica, que depende de la Dirección de Enseñanza, está integrado por el Jefe del Departamento, dos asistentes administrativos y 486 médicos residentes y alumnos de curso de posgrado de alta especialidad.

Este Departamento ha estado activo durante la Pandemia por COVID-19, con algunas adaptaciones para reducir las posibles afectaciones de esta crisis de salud.

El Departamento tiene a su cargo la ejecución directa y la supervisión del cien por ciento de los médicos residentes del INCMNSZ. El número no es menor, son varias centenas de médicos residentes activos. Por activos, me refiero a que se encuentran formalmente inscritos en un curso de especialidad.

La Pandemia ha modificado importantemente la forma de trabajar y la afectación de todos los cursos de especialidad, incluyendo, aquellos con mucha actividad por la Pandemia como pudiera ser el curso de Infectología o el curso de Medicina de Enfermo en Estado Crítico. Incluso, esos cursos, se vieron afectados.

COVID-19 afectó a todos los cursos de especialidad en mayor o menor medida y se han tenido que realizar adaptaciones a las formas tradicionalmente establecidas, sin embargo, esto no implica que se haya afectado la enseñanza en el Instituto.

Seguridad del Paciente

Calidad desde la persona

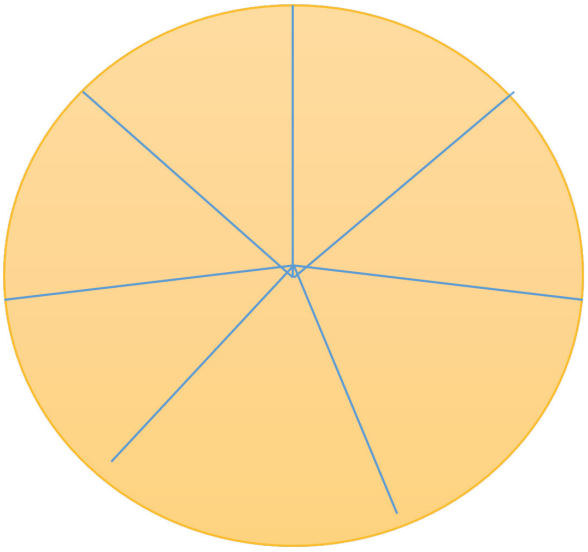
Segunda parte

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

Es posible llevar a la calidad a los diferentes ámbitos de nuestra vida. La mejora en la calidad personal, sólo se logra en la medida que uno esté dispuesto a hacer un compromiso.

Existen diverso autores que han trabajado en el desarrollo de la calidad aplicada al ser humano. Ejemplo de ello son Zig Ziglar con su aportación de la rueda de la vida. Aquí el registra 7 áreas de desarrollo humano:

- Educación
- Espiritualidad
- Familia
- Autoestima
- Social
- Condición física
- Emotividad



Este es un ejemplo de la calidad aplicada a la superación personal. Desarrollar uno o dos ejes y descuidar los demás hará que la rueda de la vida pierda su forma circular, gire con sobresaltos y dificultad y puede llegar a avanzar más despacio.

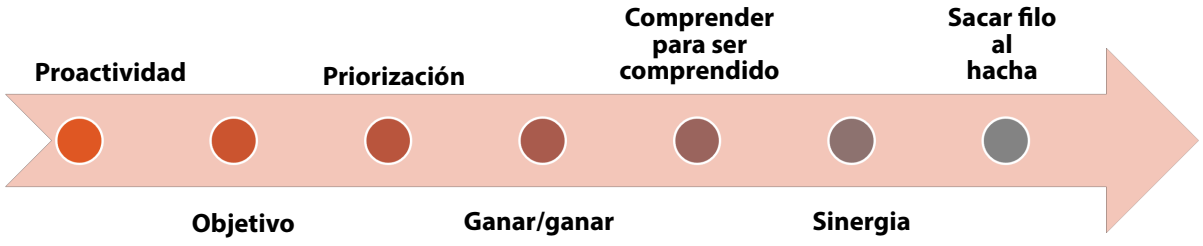
El éxito profesional, por ejemplo, será más fácil y satisfactorio si se acompaña con el éxito en los demás ejes. Es por eso que el desarrollo personal debe ser armónico. Es importante aprender a balancear la vida y cada uno de sus ejes, el desarrollo equilibrado es lo que hace que nosotros como personas podamos prosperar.

Imágenes proporcionadas por: Dra. Yesica Elizabeth Andrade Fernández

Por su parte Stephen Covey describe los 7 hábitos de la gente altamente efectiva. Según Covey los hábitos son el resultado de la interacción del conocimiento, la capacidad (habilidad) y el deseo (actitud). Se describe de la siguiente manera:

1. El conocimiento tiene que ver con saber qué hacer y porque hacerlo.
2. La habilidad tiene que ver con saber y tener los medios para el cómo hacerla.
3. La actitud tiene que ver con el querer hacerla, estar motivado para lograrlo.

Los 7 hábitos son los siguientes:



1. Ser proactivo: Nuestra conducta está en función de nuestras decisiones, no de nuestras condiciones.
2. Empezar por tener un fin en mente: Esto significa saber hacia dónde va uno.
3. Establecer primero lo primero: Es la autoadministración, actuar en lugar de que alguien actúe por uno.
4. Pensar en ganar/ganar: El hábito del liderazgo interdependiente.
5. Procurar primero comprender y luego ser comprendido: Se trata de practicar la empatía
6. Sinergice: Trabajar en equipo.
7. Afile el hacha: Procure la mejora personal continua.

Los primeros tres hábitos nos conducen a la excelencia individual, los segundos 3, a la excelencia social; el séptimo es el que hace posible los primeros 6.

Una persona de calidad no va a ser perfecta o que tiene un estereotipo definido, es aquella que busca el constante cambio, que busca la excelencia y la mejora continua.

"Somos lo que hacemos día a día, de modo que la excelencia no es un acto, sino un hábito".

Aristóteles

En el Día Mundial del Medio Ambiente

Reimagina, Recrea, Restaura

Biol. Abdala Rodríguez Assad/Coordinación de Control Ambiental

Durante mucho tiempo, hemos estado explotando y destruyendo los ecosistemas de nuestro planeta. Cada tres segundos, el mundo pierde una superficie de bosque equivalente a un campo de fútbol y, tan solo en el último siglo, hemos destruido la mitad de nuestros humedales. El 50% de nuestros arrecifes de coral ya se han perdido y para 2050, podrían desaparecer hasta el 90%, incluso si el calentamiento global se limita a un aumento de 1.5°C.

La pérdida de los ecosistemas está privando al mundo de bosques y humedales ácidos.

Los humedales tienen diferentes funciones importantes: regulan el cambio climático, regulan la hidrología, regulan la calidad del agua y los procesos erosivos y regulan la biodiversidad.

Las emisiones globales de gases de efecto invernadero han aumentado durante tres años consecutivos y el planeta está a un paso de un cambio climático potencialmente catastrófico.

La aparición de la COVID-19 también ha demostrado lo desastrosas que pueden ser las consecuencias de la pérdida de ecosistemas. Al reducir el área de hábitat natural para los animales, hemos creado las condiciones ideales para que los patógenos, incluidos los coronavirus, se propaguen.

Ante este gran problema, el Día Mundial del Medio Ambiente, se centra en la restauración de ecosistemas con el lema "Reimagina, Recrea, Restaura".

"Reimagina, Recrea, Restaura"

Restaurar los ecosistemas significa prevenir, detener y revertir este daño, pasar de explotar la naturaleza a curarla. Para ello, y precisamente en este día, arrancará el Decenio de las Naciones Unidas sobre la Restauración de Ecosistemas (2021-2030), una misión global para revivir miles de millones de hectáreas, desde bosques hasta tierras de cultivo, desde la cima de las montañas hasta las profundidades del mar. Solo con ecosistemas saludables podemos mejorar los medios de vida de las personas, contrarrestar el cambio climático y detener el colapso de la biodiversidad.

Los ecosistemas sustentan todas las formas de vida de la Tierra. De la salud de nuestros ecosistemas depende directamente la salud de nuestro planeta y sus habitantes. El Decenio de las Naciones Unidas sobre la Restauración de los Ecosistemas tiene por objetivo prevenir, detener y revertir la degradación de los ecosistemas en todos los continentes y océanos; así, se puede ayudar a erradicar la pobreza, combatir el cambio climático y prevenir una extinción masiva. Su éxito depende de la colaboración de todos.

Milenio, 28 de junio del 2021

Pese al incremento de casos de COVID-19, el tiempo de espera de atención es de 20 minutos en el INCMNSZ

Pese al incremento de casos de contagios de COVID-19 en personas de 18 a 39 años en la Ciudad de México y que aún no ha sido vacunadas, el tiempo de atención para ellos es de aproximadamente 20 minutos en el INCMNSZ, pese a que es un "hospital sin disponibilidad" con foco rojo el mapa COVID de la Ciudad de México.

Link: https://www.milenio.com/politica/comunidad/cdmx-casos-covid-personas-18-39-anos-atendidos-20-minutos

El Economista, 4 de julio de 2021

El Dr. Carlos Aguilar Salinas, Director de Nutrición del INCMNSZ alertó sobre el riesgo de la obesidad

El Dr. Carlos Aguilar Salinas, Director de Nutrición, planteó el escenario crítico que vive el país respecto a que el 73% de las personas mayores de 20 años en el país tiene un peso por arriba de lo saludable y otras enfermedades, en la ponencia ¿Qué nos dicen las personas expertas en diabetes, obesidad e hipertensión?, en el marco de la presentación del Programa Salud en tu Vida, anunciado por la jefa de Gobierno de la Ciudad de México y al que la Secretaría de Educación, Ciencia, Tecnología e Innovación se integra con un Seminario Permanente.

Link: https://www.eleconomista.com.mx/arteseideas/El-73-de-la-poblacion-mexicana-mayor-de-20-anos-tiene-un-peso-arriba-de-lo-saludable-20210704-0064.html

Investigación y Desarrollo, 18 de julio 2021

Protocolo para probar nuevo fármaco oral contra COVID-19 en el INCMNSZ

Un nuevo fármaco desarrollado por la biofarmacéutica estadounidense MSD, en colaboración con Ridgeback Biotherapeutics, tiene el potencial de acción en varios virus de ARN, incluido el SARS-CoV-2, causante de COVID-19. El estudio incluirá pacientes, hombres y mujeres de 18 años de edad en adelante que hayan dado positivo y presentado al menos un síntoma como fiebre, tos o pérdida del gusto u olfato, en los cinco días previos. Los pacientes candidatos no deben estar hospitalizados y tampoco haber recibido la vacuna, además de otros criterios. La investigación clínica está realizando el estudio de fase 2/3.

Link: https://invdes.com.mx/salud/prueban-en-mexico-nuevo-farmaco-oral-contra-covid-19/

CONOCIENDO MEJOR A LAS MÉDICAS Y A LOS MÉDICOS DEL INCMNSZ

Información: Gabriela Rubello Marín
Centro de Información e Investigación Documental, CIID

Sara Gloria Aguilar Navarro

Adscrita al Servicio de Geriatría del INCMNSZ
Investigadora en Ciencias Médicas

Estudios:

- Medicina – Universidad Autónoma de Guadalajara
- Especialidad de Medicina Interna- Hospital Regional Lic. Adolfo López Mateos-ISSSTE
- Especialidad en Geriatría- INCMNSZ
- Doctora en Ciencias Médicas- INCMNSZ-UNAM
- Maestría en Ciencias Médicas Universidad Anahuac Norte
- Alumna: *Global Clinical Scholars Research Training*- 2021-2022 *Harvard Medical School*

¿Por qué decidió estudiar medicina?

Por el interés en las ciencias, biología y en el comportamiento humano.

¿Por qué se entrenó en el INCMNSZ?

Por su reconocimiento, gran admiración por sus egresados, pero principalmente por lo que los pacientes dicen del instituto. Además, por sus maestros y por la escuela francesa en la Geriatría en México.

¿Qué hace en su tiempo libre?

Buscar el equilibrio entre lo profesional y personal, me gusta vivir en pareja, disfrutar a los niños y tratar de ser un buen ejemplo para ellos, me gustan los deportes individuales, pero a mis niños les fomento los deportes en equipo porque creo que son mas divertidos.

¿Qué le sorprendería a la comunidad de usted?

Me gusta platicar con las personas mayores, aprender de su experiencia y su riqueza; los adultos mayores son un tesoro de toda civilización y toda sociedad, a veces entenderlos no es fácil, pero al final te dejan la mejor de las enseñanzas.

Maravilloso recital del Cuarteto Mabarak

Dedicada al Departamento de Laboratorio Central

Lic. Palmira de la Garza y Arce/Coordinación de Arte y Cultura

La Sesión Cultural del pasado 29 de julio, estuvo dedicada al Departamento de Laboratorio Central, con este Recital agradecimos y reconocimos su extraordinaria labor, los resultados de los estudios de laboratorio, son una herramienta indispensable para que los médicos hagan un diagnóstico al paciente.

En esta ocasión, el concierto estuvo a cargo del Cuarteto Mabarak, integrado por María Luisa Tamez, mezzosoprano; Conchita Julián, soprano; Arturo Barrera, barítono; José Guadalupe Reyes, tenor; Carlos Alberto Pecero, pianista. Interpretaron un programa maravilloso llamado ROMANCE-TEATRO-PASION. Ellos pertenecen a Concertistas de Bellas Artes, Institución a la que agradecemos su apoyo.

LOGREMOS juntos

UNA NUEVA TORRE

HOSPITALIZACIÓN • QUIRÓFANOS • TERAPIA INTENSIVA

así es la NUEVA TORRE INCMNSZ

INSTITUTO NACIONAL DE CIENCIAS MÉDICAS Y NUTRICIÓN SALVADOR ZUBIRÁN

Julio 2021

Julio 2020

Julio 2019

Sigue el avance en la página: **www.incmnsz.mx**

Pequeños cambios para mejorar

El *Kaisen* ¿nos va bien?

Segunda y última parte

Dirección de Administración

Como se publicó en la edición anterior, según el modelo de vida *Kaizen* se puede obtener una mejora a largo plazo si se llevan a cabo cambios pequeños, aunque sea de pensamiento, pero para su implementación se deben de considerar ciertos principios, para que esta tenga los efectos esperados; tales son: la iniciativa constante de todos los trabajadores por buscar la mejora, la estandarización del trabajo para eliminar los desperdicios, la comunicación eficaz entre los departamentos y la disciplina en los empleados.[1]

Además, las mejoras que forman parte de este fenómeno se guían por el ciclo PHVA,[2] es decir: Planear, donde se analiza el problema y las causas; Hacer, que hace referencia a implementar la solución pensada; Verificar, los resultados obtenidos; Actuar, donde se estandarizan los cambios que puedan aportar a la mejora.

Según se advierte, el *Kaizen* ha tenido bastante éxito a nivel organizacional gracias al progreso continuo que ha demostrado, pues cuando este se implementa genera beneficios tales como aumento en los niveles de calidad y seguridad, mayor motivación de los empleados, reducción de costos y tiempos operativos, mayor productividad, eliminación de los desperdicios, así como el establecimiento de una nueva cultura organizacional[3] (Murillo, 2021). Tanto es que mejoró la situación en Japón de forma radical en todos los aspectos.

Basado en lo anterior, es posible advertir que los pequeños cambios aunque sean individuales pueden generar una gran diferencia, ya que pueden repercutir en los integrantes de una organización, y de esta forma generaran un crecimiento gradual e interconectado, es por ello, que la implementación del *Kaizen* no plantea grandes revoluciones, sino pequeños cambios sostenidos, que van conformando una base robusta y consistente desembocando así en un crecimiento exponencial; basta recordar la moraleja de la tortuga y la liebre, donde la tortuga iba avanzando poco a poco, con pasos pequeños, pero su constancia y persistencia la hizo llegar a la meta; en comparación con la liebre quien avanzaba grandes tramos de forma intermitente pero jamás cumplió su objetivo de ganar.

¡Yo también soy INCMNSZ!

1 Suarez-Barraza, M y Miguel-Dávila, J. (2009). Encontrando el Kaizen: Un análisis teórico de la Mejora Continua. Pecvnia. 7. 285-311.
2 Suáres-Barraza, M., Castillo-Arias, I. y Miguel-Dávila, J. (2011). The implementation of Kaizen in Mexican organizations: An empirical study. Journal Globalization, Competitiveness y Governability. 5(1). 60-74.
3 Murillo, R. (2021). Método Kaizen ara optimizar la calidad del servicio postventa en una cadena de bienes durables, ciudad de Piura 2020. [Tesis para obtener el grado de académico de: Maestro en Administración de Negocios MBA. Universidad César Vallejo].

Un escenario placentero

Efectos de la naturaleza sobre el BIENESTAR?

Primera parte

Lic. Carmen Amescua Villela/Jefa el Departamento de Comunicación y Vinculación

La Universidad de Minnesota en E.U.A. ha publicado en su portal, cómo la naturaleza impacta en el BIENESTAR, el resultado de varios estudios con respecto a este tema. Dichas investigaciones han revelado que el ambiente en que nos movemos puede aumentar o reducir nuestro estrés, lo que a su vez impacta en nuestro cuerpo. Lo que estás viendo, escuchando o experimentando en cualquier momento, no sólo está afectando tu ánimo, sino también tu sistema nervioso, endocrino e inmunológico.

En el micrositio se menciona también cómo el estrés provocado por un ambiente poco placentero puede causarte ansiedad, tristeza o desamparo, lo que eleva la presión sanguínea, el ritmo cardíaco y la tensión muscular, y suprime el sistema inmunológico. Un ambiente placentero, en cambio, revierte eso. Y a cualquier edad o en cualquier cultura, las personas encuentran que la naturaleza es placentera.

En un estudio citado en el libro Jardines Sanadores, investigadores encontraron que más de dos tercios de personas elegían un escenario natural para retirarse por un momento cuando están estresados.

LA NATURALEZA SANA: Estar en la naturaleza o incluso viendo imágenes de naturaleza, reduce el enojo, el miedo, y el estrés, e incrementa los sentimientos placenteros. La exposición a la naturaleza no sólo puede hacerte sentir mejor emocionalmente, sino que contribuye a tu BIENESTAR físico, reduciendo la presión sanguínea, el ritmo cardiaco, la tensión muscular y la producción de las hormonas del estrés.

Asimismo, se ha demostrado que incluso una simple planta en una habitación de hospital, oficina o sala de clases, tiene un impacto significativo en la disminución del estrés y ansiedad.

Fuente: https://www.takingcharge.csh.umn.edu/how-does-nature-impact-our-wellbeing

Frijol

Los frijoles promueven la buena salud y se pueden usar de muchas maneras, en sopas, ensaladas, salsas y postres, en guisos, salteados, aderezos, también se pueden moler para sumar a diversas preparaciones como en los tamales.

Aportan minerales como: potasio, sodio y fósforo y Vitaminas A, C y B, por esto forman parte de la dieta diaria desde la época prehispánica.

También contienen almidón resistente, un tipo de fibra que ayuda a aumentar la cantidad de bacterias buenas en el intestino, puede ayudar a controlar la inflamación y a reducir el riesgo de cáncer de colon.

Los frijoles aumentan la sensación de saciedad, además de ser ricos en fibra soluble. Enlatados proporcionan los mismos nutrientes, pero a menudo contienen sal agregada.

Por lo tanto, se recomienda optar por variedades bajas en sodio o drenar y enjuagar los frijoles antes de usarlos para reducir el sodio.

Cuadernos de **nutrición**

Moros con Cristianos

Ingredientes:

1 taza	de arroz
1/2 taza	de frijoles negros cocidos
1 cucharada	de aceite

Preparación:

Hervir 1/2 litro de agua en una olla. Una vez que el agua esté hierviendo agregar el arroz y el aceite, cocinar a fuego bajo hasta que el agua se consuma por completo y el arroz esté bien cocido.

En una olla calentar los frijoles, previamente cocidos.

Mezclar los frijoles con el arroz y esta listo para servir.

Fuente: Menús ricos en alimentos con proteína de orígen animal. Departamento de Fisiología de la Nutrición. Página 14.

22 de julio, Día Mundial del Cerebro

Cuidar el cerebro y prevenir sus enfermedades

Cada 22 de julio se celebra el Día Mundial del Cerebro, gracias a la Federación Mundial de Neurología (WFN), que tomó la iniciativa de darle importancia a la salud cerebral y concientizar a la sociedad sobre cómo prevenir y cuidar el cerebro.

Fuente: https://www.diainternacionalde.com/ficha/dia-mundial-cerebro

23 de julio, Día Mundial del Sindrome de Sjögren

Impulsar la visibilidad de esta enfermedad

Este día, intenta concienciar a la sociedad sobre la misma. Esta enfermedad se caracteriza por afectar a las glándulas exocrinas, afectación que conduce a la aparición de síntomas de sequedad. Estas glándulas son las encargadas de producir líquidos.

Fuente. https://enfermedades-raras.org/index.php/actualidad/actualidad-movimiento

24 de julio, Día Internacional del Autocuidado de la Salud

Esencial durante la Pandemia por COVID-19

Mantener la salud, prevenir y manejar la enfermedad, son los aspectos que hacen parte de la definición de la Organización Mundial de la Salud sobre el autocuidado. El 24 de julio se conmemora el Día Internacional del Autocuidado de la Salud. La fecha fue seleccionada teniendo en cuenta que el cuidado se debe llevar a cabo las 24 horas del día, los 7 días de la semana.

Fuente. https://www.innovarsalud.com/post/24-de-julio-d%C3%ADa

28 de julio, Día Mundial contra las Hepatitis Virales

Intensificar la lucha contra esta enfermedad

El Día Mundial contra las Hepatitis Virales, celebrado el 28 de julio, es una oportunidad para intensificar la lucha internacional contra las hepatitis virales, alentar la actuación y la participación de personas, asociados y público, y hacer hincapié en la necesidad de una mayor respuesta mundial.

Fuente: https://www.paho.org/hq/index.php?option=com_content&view=article&id

Día Mundial contra las Hepatitis Virales

Hepatitis: prevenible y tratable

Lic. Liliana Morán Rodríguez/Departamento de Comunicación y Vinculación

El Día Mundial contra la Hepatitis Virales, se celebra cada 28 de julio para compartir mensajes de concientización sobre los distintos tipos de hepatitis víricas que causan inflamación en el hígado, derivando en enfermedades y daños hepáticos.

La Dra. Graciela Elia Castro Narro, médica adscrita al Departamento de Gastroenterología del INCMNSZ, nos explicó más sobre este tema: Hay 5 tipos –principales– de cepas virales que la causan: A, B, C, D y E. Comparten algunos síntomas como cansancio, ictericia en piel o escleras; pero difieren en formas de transmisión, complicaciones, tratamientos y prevención. Todas pueden ser diagnosticadas con una historia clínica precisa; exámenes de laboratorio; pruebas de funcionamiento hepático; y con pruebas de panel viral, anticuerpos y antígenos.

"Para los tipos A y E la vía de transmisión es fecal-oral y justamente se manifiesta con síntomas relacionados a las infecciones estomacales como diarreas, vómito, fiebre, aunque a veces pueden no tener síntomas y curarse por sí solas. Los otros tipos (B, C y D) se transmiten por vía parenteral –contacto directo con sangre infectada–, lo cual incluye la vía sexual sin protección y la vía vertical durante el parto", expuso la Dra. Castro, 1er Vicepresidente de la Asociación Latinoamericana para el Estudio del Hígado (ALEH).

La Organización Mundial de la Salud (OMS) advierte que las más frecuentes y peligrosas son la B y la C, al menos el 80% de los pacientes se vuelven enfermos crónicos con algún tipo de daño hepático. También causan, aproximadamente, millón y medio de muertes al año.

325
millones de personas tienen hepatitis vírica B y C

900,000
personas fallecen cada año por hepatitis B

10%
de los casos de hepatitis B y el 19% de los de hepatitis C saben que están infectados

42%
de los niños reciben la dosis de la vacuna contra la hepatitis B prevista al nacer

Fuente: OMS 2020

Para prevenir, sólo existen vacunas para los tipos A y B. Afortunadamente, para todos existen tratamientos y son muy efectivos si se diagnostican a tiempo.

El INCMNSZ participa activamente en el Programa Nacional de Eliminación de Hepatitis –que proyecta y sugiere la OMS para el 2030–, cuenta con especialistas para tratar hepatitis víricas, y las que surgen por el alto consumo de alcohol (cirrosis) y grasas (hígado graso). "Somos parte de varios proyectos de investigación y vamos a arrancar otros nuevos en tratamientos para hepatitis, así como otros de índole preventiva con usuarios de drogas", aseguro la Dra. Graciela Castro.

https://www.who.int/es/campaigns/world-hepatitis-day/2020

Copromiso y responsabilidad

Fisioterapia de excelencia y con humanismo

María del Rosario/familiar de paciente

A todos los fisioterapeutas

Les queremos agradecer su esfuerzo para que mi hijo, se esté recuperando. De no poder moverse, ahora lo hace, con trabajo, pero lo hace y eso ha cambiado la vida de toda la familia, pues ahora está más animado y nosotros tenemos más tranquilidad.

Sabemos que no va a recuperar la movilidad total, pero con lo que ha estado recuperando nos basta.

Queremos agradecer a todos los fisioterapeutas. Son un gran equipo. Que bueno es ser paciente de Nutrición.

María del Rosario

Personal de la Clínica de Fisioterapia

Orgullo y Satisfacción

El INCMNSZ un gran hospital en servicio e investigación

Fermín Contreras Rodríguez/Operador y Encargado del Auditorio Principal

Fermín Contreras Rodríguez

Ingresé al INCMNSZ el 1 de julio de 1992, después de ser recomendado por un familiar que trabajaba aquí. Mi primera impresión fue que era un gran hospital en servicio y en investigación. Lo que me dio la pauta para hacer mi trabajo con excelencia.

Una de las satisfacciones más grandes en mi desempeño institucional, ha sido conocer al Mtro. Salvador Zubirán Anchondo. Y mi mayor logro, hasta ahorita, es seguir perteneciendo al INCMNSZ y seguir trabajando para el.

En estos años de ser parte del INCMNSZ, de haber conocido al Dr. Zubirán y de haber convivido con muchas personas integrantes del Instituto, me han llevado a concebir que la Mística Institucional es señalar los caminos, y ser mejor trabajador y ser humano en el Instituto y en mi vida personal.

En este sentido, puedo decir que para mí, ser parte del INCMNSZ, representa mucho orgullo y satisfacción. Lo que ha influido mucho en mi persona, ya que desconocía cómo se manejaba un auditorio, y a raíz de eso, tomé cursos de Ingeniería Audiovisual.

Mi gran anécdota y una de las experiencias más valiosas en mi transitar por el Instituto fue escuchar un discurso en el auditorio del Mtro. Salvador Zubirán. Él, siempre se expresa hacia la excelencia y las frases que se me quedaron grabadas fueron dos: la primera frase fue de la Misión, "El paciente hasta el final" y la segunda frase fue la visión de "No admitir la derrota".

Me da gran satisfacción realizar mis funciones en el Auditorio Principal, que constan de manejar equipo de audio y video. Mi objetivo es hacer mejor mi trabajo, día a día, por el bien del INCMNSZ. La importancia de este recinto, es que se hacen eventos nacionales e internacionales a nivel médico y de investigación. Los retos son muy importantes, ya que viene mucha gente del extranjero a los congresos y tratamos de dar la mejor imagen del INCMNSZ.

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

la unión de la amistad

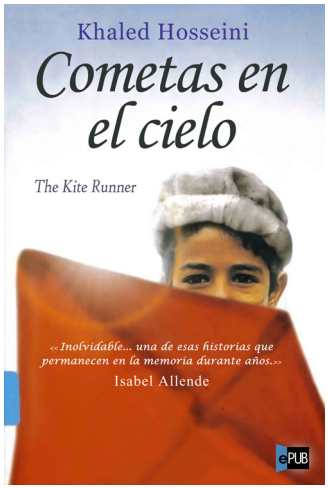
Cometas en el cielo Khaled Hosseini

Lic. María Concepción Nolasco Miguel/Departamento de Comunicación y Vinculación

Khaled Hosseini (Kabul, Afganistán. 4 de marzo de 1965), escritor y médico estadou–nidense de origen afgano, creció y estudió en los Estados Unidos. Trabajó como médico interno en Los Ángeles, E.U. lo que compaginó durante varios años con su pasión por la literatura. Se hizo famoso con sus libros *Cometas en el cielo, Mil soles espléndidos*, Y *las montañas hablaron*. Hosseini también ha destacado por su activismo en favor de los derechos humanos y la ayuda a los refugiados.

Ambientado en Afganistán durante la invasión rusa previa a los talibanes, *Cometas en el cielo* narra la historia de dos niños: Amir, un niño tímido a quien se le muere su madre cuando él nace, y con un padre, Baba, que no siente ningún orgullo de él por pasar mucho tiempo entre los libros en vez de dar la cara a las adversidades que se le presentan. Hassan, el otro niño, quien es su sirviente, un pequeño de su edad, y al que Baba le tiene mucho afecto, cariño que Amir quisiera. Ambos niños disfrutan de tiempo juntos, juegan, comparten historias y, sobre todo, gustan de volar cometas.

Cuando llega el concurso anual de cometas a Kabul, Amir se propone ganar de la forma que sea y motiva a Hassan a ayudarlo. Sin embargo, el mismo día que Amir gana el concurso, Hassan es abusado sexualmente por un joven del barrio. Por desgracia, Amir es testigo de este amargo suceso y no hace nada y por esta razón, poco a poco se alejan hasta no dirigirse la palabra.



Sabías qué…

La primera novela literaria considerada un *best seller* mexicano es la obra *Santa*.

- Escrita por Federico Gamboa Iglesias, periodista y autor dramático mexicano, considerado como uno de los máximos exponentes del naturalismo en México.
- Novela publicada en 1903 y de la que se han hecho múltiples ediciones.
- Se ha llevado al cine en cuatro ocasiones.
- Es la más popular novela de mitad de siglo.
- Describe el retrato de una sociedad en estado de descomposición y el reflejo de la injusticia reinante en las postrimerías del porfiriato.

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.

Clínica del Dolor y Cuidados Paliativos

Conservando la dignidad humana hasta el final de la vida

Primera parte

Mtra. Lizeth López López/Jefa de servicio de Enfermería

Artículo elaborado con información proporcionada por Emma Capultitla, Enfermera Especialista asignada a la Clínica del Dolor y Cuidados Paliativos.

La dignidad humana está conformada por derechos básicos como libertad de elección, autonomía individual, independencia, satisfacción de las necesidades básicas y consecución de planes de vida e incluso, ante la fatídica noticia de ser un enfermo terminal. Se estima que en México anualmente, 90 mil personas viven con dolor por enfermedades en etapa terminal, de las cuales el 90% no tienen acceso a medicamentos paliativos y solo el 10% recibe asistencia paliativa, según datos del sector salud . México ocupa el número 11 de 17 países de América Latina que trabajan en materia de prestación de cuidados paliativos y calidad de muerte.

En 1972, se fundó en el INCMNSZ la Unidad de Medicina del Dolor y Paliativa por iniciativa del Dr. Ramón De Lille Fuentes, la cual, en honor a él, lleva su nombre. De acuerdo a restructuración y la integración de más profesionistas, para 1993 cambia de nombre a Clínica del Dolor y Cuidados Paliativos. En principio, surgió por la necesidad de contar y formar profesionales especializados en el estudio y tratamiento del dolor, sin embargo, hoy está consolidada como una clínica de investigación, formación de profesionales en el área y asistencia profesional, humana y de calidad al enfermo terminal .

- Aguilar F.(22 de marzo 2016). Cerca de 90 mil personas en México sufren dolor por enfermedad terminal. El sol de México [on line] https://www.elsoldemexico.com.mx/mexico/Cerca-de-90-mil-personas-en-M%C3%A9xico-sufren-dolor-por-enfermedad-terminal-165771.html
- "The Economist: The 2015 Quality ofDeath Index. Ranking palliative care across the world. IntelligenceUnit, 2015"
- INCMNSZ. Memorias, 2002

Personal de la Clínica del Dolor y Cuidados Paliativos

Respuestas del personal

Significado de la Pandemia por COVID-19 en el INCMNSZ

Dirección de Comunicación Institucional y Social/Departamento de Comunicación y Vinculación

Comparte tu experiencia en la página www.incmnsz.mx/sección: cómo vives la pandemia (encuesta)

MÍSTICA
INCMNSZ
así somos

AMISTAD Y COMPAÑERISMO

Establecemos lazos afectuosos de amistad con los compañeros de trabajo.

¡y aquí la vivimos diario!

Coordinación: Departamento de Comunicación y Vinculación
Derechos reservados© 2020 INSTITUTO NACIONAL DE CIENCIAS MÉDICAS Y NUTRICIÓN SALVADOR ZUBIRÁN

GOBIERNO DE MÉXICO | SALUD SECRETARÍA DE SALUD | INSTITUTO NACIONAL DE CIENCIAS MÉDICAS Y NUTRICIÓN SALVADOR ZUBIRÁN

#mistica #misticaincmnsz #campañaincmnsz #asisomos #yaquilavivimosadiario

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
Carmen Amescua Villela
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

Si deseas colaborar escribenos a:
camiseta@incmnsz.mx

Consulta la edición digital
www.incmnsz.mx/opencms/Camiseta2021.html

www.incmnsz.mx