

Año XXVIII No. 06 31 de marzo 2022

## El INCMNSZ por segundo año, uno de los Mejores Hospitales del Mundo 2022

Reacreditación del Laboratorio Central



El INCMNSZ por segundo año, uno de los Mejores Hospitales del Mundo 2022









No. 676 31 marzo 2022

### **CONTENIDO**

EDITORIAL	1	<ul><li>VIDA LABORAL</li><li>Cambios que llegaron para quedarse</li></ul>	15
<ul> <li>SER INCMNSZ</li> <li>La experiencia en el INCMNSZ, cambió el rumbo de mi vida Dra. Sara Elena Pérez-Gil Romo</li> </ul>	2	NUTRICIÓN INCMNSZ  Barreras para llevar a cabo una alimentación saludable	16
<ul> <li>PARA CONOCERNOS</li> <li>El INCMNSZ por segundo año, uno de los Mejores Hospitales del Mundo 2022</li> </ul>	4	<ul> <li>CULTURA DEL BIEN COMER</li> <li>Chefs mexicanas destacadas internacionalmente</li> </ul>	17
<ul> <li>ENTÉRATE</li> <li>Laboratorio Central en proceso de acreditación por el College of American Pathologists (CAP)</li> </ul>	6	<ul><li>SABÍAS QUÉ</li><li>Efemérides de la salud</li></ul>	18
		<ul><li>TU SALUD</li><li>Endometriosis, enfermedad dolorosa</li></ul>	19
CALIDAD, ATENCIÓN MÉDICA Y	8	e incapacitante	
<ul><li>GESTIÓN INSTITUCIONAL</li><li>Atención Centrada en el Paciente</li></ul>		<ul><li>COMUNIDAD INCMNSZ</li><li>Usar cubrebocas morado es apoyar</li></ul>	20
NUESTRO ENTORNO AMBIENTAL  • Comité de Protección Civil	10	a romper estereotipos de género	
NOTICIAS INCMNSZ  Información importante	11	<ul> <li>TU HISTORIA CON EL INSTITUTO</li> <li>Nos hemos enfrentado a muchos retos, debemos mantenernos unidas</li> </ul>	21
VIDA INSTITUCIONAL  ■ Dra. Sara Elena Pérez-Gil Romo	12	<ul> <li>ESPACIO DE LECTURA</li> <li>Sor Juana Inés de la Cruz, mujer con espíritu guerrero</li> </ul>	22
ARTE Y CULTURA	13	mujer con espiritu guerrero	
<ul> <li>Recital dedicado a las mujeres del INCMNSZ</li> </ul>		<ul> <li>HABLEMOS DE ENFERMERÍA</li> <li>Filtro Sanitario; seguridad y prevención de la propagación del SARS-CoV-2 en</li> </ul>	23
DÍA NARANJA INCMNSZ	14	áreas no COVID-19	
Tiempo de actuar		CAMPAÑA INSTITUCIONAL	
		<ul> <li>CAMPAÑA INSTITUCIONAL</li> <li>A los primeros 75 años del INCMNSZ, tú, ¿cómo visualizas el futuro?</li> </ul>	24

or **segundo año consecutivo, el INCMNSZ** fue catalogado como **uno de los Mejores Hospitales del Mundo** (ranking *World's Best Hospitals 2022*). En la sección **Para Conocernos** se informa de ello.

La Dra. Sara Elena Pérez-Gil Romo, investigadora del Departamento de Estudios Experimentales y Rurales, en la sección *Ser INCMNSZ*, expresa algunos aspectos relevantes de su trayectoria en el Instituto, entre ellos, el haber sido pionera en incluir en las investigaciones la perspectiva de género.

En la sección *Entérate*, el **Dr. Raymundo Valdez Echeverría**, jefe del Departamento de Laboratorio Central, da a conocer un logro más del Laboratorio, al ser partícipe del proceso de acreditación por el *College of American Pathologists* (CAP).

Algunas efemérides de la salud, conmemoradas durante el mes de marzo, se dan a conocer en la sección *Sabías que*, como son: 20 de marzo, **Día Mundial de la Salud Bucodental**; 21 de marzo, **Día Mundial del Síndrome de Down**; 24 de marzo, **Día Mundial de la Tuberculosis**, y 26 de marzo, **Día Mundial de la Prevención de Cáncer de Cuello Uterino**.

En la actualidad, **la Endometriosis afecta del 6 al 10% de las mujeres en edad reproductiva** y, aproximadamente, 50% de estas, presentan infertilidad. En la sección **Tu Salud**, el **Dr. Miguel Ángel Robles Carmona**, jefe de Residentes del Departamento de Biología de la Reproducción Humana del INCMNSZ, **informa al respecto**.

Como resultado de la dinámica de fin de año 2021, el personal considera que el futuro del Instituto es prometedor, pues se espera buenas cosas para sí mismo y para cada uno de sus integrantes. En la sección *Campaña Institucional*, se menciona.

### Pioneros en investigaciones con perspectiva de género

# La experiencia en el INCMNSZ, cambió el rumbo de mi vida

Dra. Sara Elena Pérez-Gil Romo/ Departamento de Estudios Experimentales y Rurales



Dra, Sara Elena Pérez-Gil Romo

La alimentación y la nutrición han sido temas de interés para las y los nutricionistas desde hace más de sesenta años en México, fueron, y continúan siendo los míos. En los años que estudié nutrición en la Escuela de Salud Pública de México (1965 a 1968), y en mis inicios, trabajando en la División de Nutrición, la magnitud y distribución de la desnutrición infantil y preescolar de las zonas rurales era el foco de atención.

Mi interés por los aspectos sociales de la desnutrición estuvo presente desde un principio, y fue lo que me animó a acercarme a otras disciplinas "más sociales" como la sociología y la antropología, que me permitieron abordar de manera distinta los problemas alimentarios. A ello, contribuyeron mis frecuentes salidas a "trabajo de campo" en el interior de la República como parte de un equipo multidisciplinario (médicos, nutricionistas, economistas, antropólogos y psicólogas). Coincido con Comelles cuando, en 1989, señalaba que los antropólogos, "invocan mucho a San-Trabajo-de-Campo, pero raras veces explican en qué consiste", lo mismo sucede en la nutrición, donde por lo general, el trabajo de campo se reduce a aplicar encuestas alimentarias.

Lo que me hizo cuestionar el alcance de una disciplina que solamente se preocupaba por conocer qué y cuánto se come, realizar actividades antropométricas y "enseñar a comer" a las poblaciones rurales. Estas experiencias me ayudaron a consolidar mi formación como nutricionista en el área de salud pública, a conocer a detalle los factores sociales que intervienen en el hecho alimentario y a profundizar en el papel activo de las mujeres en la gestión de la salud y alimentación.

Mis estudios de sociología, posteriores a los de nutrición, a mediados de los años setenta, mis primeros acercamientos a la perspectiva de género, y mi "encuentro" con la investigación cualitativa, a mediados de los ochenta, me dieron la posibilidad de entender y responder a los diferentes "por qué".

El abordaje teórico, utilizando la categoría de género y la investigación cualitativa, me marcaron profundamente, no solo como mujer, sino como profesional de la salud. A partir de esas fechas, todos mis trabajos de investigación y docencia los he realizado a partir de estas aproximaciones teórico-metodológicas. Junto con mis colegas del Departamento de Estudios Experimentales y Rurales de aquellos años, llevamos a cabo las primeras investigaciones de alimentación usando la categoría de género, fuimos, las pioneras en introducir la perspectiva de género en los estudios de nutrición y alimentación en México.

Finalmente, consideré que, para complementar mis estudios, y ampliar los, la antropología era la disciplina que me permitiría profundizar, como lo expresa Gracia Arnaiz, en la "centralidad cultural del acto alimentario", y que, de hecho, me ha abierto la posibilidad de abordar la alimentación y nutrición de una manera holística. Hoy, continúo siendo una nutricionista con inquietudes sociales, sin pretender, ser una antropóloga clásica. Siempre tuve la duda sobre para qué interrogar a las madres de infantes desnutridos de comunidades rurales acerca de qué y cuánto comían sus familias, y medir el peso y la estatura a sus hijos e hijas. Reconozco la importancia de recopilar y analizar estos datos, sin embargo, yo perdí la motivación porque más allá de aconsejar sobre qué comer, entendí que esas mujeres no siempre viven en un contexto que les permite seguir las recomendaciones de salud y de nutrición. Analizar la información a partir de la estadística, dejó de interesarme, al no dar respuesta a lo que yo me preguntaba. Reconozco su utilidad, pero mi interés, lo centré en conocer, entender, reflexionar y discutir sobre el acto alimentario, es decir, en los condicionantes culturales que determinan, no solo qué y cuánto se come, sino dónde, cuándo, por qué, con quién se come lo que se come y por qué no se come.

Mi experiencia a lo largo de todos estos años en la Dirección de Nutrición (antes Nutrición de Comunidad) del Instituto, cambió mi rumbo. Ahora, ya no estudio la desnutrición preescolar e infantil que no se va a solucionar, solamente conociéndolo y repartiendo alimentos, sino que, desde hace 16 años, dirigí mi mirada al cuerpo, a su percepción y a las representaciones sociales de la alimentación, sobre todo, en mujeres rurales (no lo he hecho sola). Destaco varios temas, principalmente, el discurso médico, la medicalización, la preocupación por la delgadez corporal, la estigmatización de la gordura, entre otros relacionados con la imagen corporal. Actualmente, cuando estoy en "trabajo de campo" y realizo entrevistas a "otras y otros" que son personas más parecidas a mí, a mi familia, a mis amigas y donde tal vez, la diferencia más grande sea la ubicación geográfica y la pertenencia a un grupo social diferente al mío, me pregunto, ¿en qué momento mi propio yo se asemejaba y se asemeja a las otras y otros a quiénes estaba encuestando y ahora entrevistando?, ¿dónde queda mi aportación como nutricionista a la nutrición que me ha cobijado desde hace más de 50 años realizando mi "trabajo de campo" con mujeres de comunidades rurales?, y, ¿qué aporto a las personas que aceptan ser entrevistadas?

Estudiar un tema más cercano a mi realidad personal e incursionar en el campo de la investigación cualitativa me ha permitido atravesar disciplinas, formular nuevos problemas de investigación y manejar otros métodos y perspectivas epistemológicas. Recapacitar y dar cuenta de mi experiencia vivida y mi relación con los objetos de investigación y los sujetos en un contexto socio-histórico determinado, asumiendo el llamado "conocimiento situado", y tratando, como lo han expresado varias autoras, de relacionar mi vida personal de investigadora con los temas que elijo estudiar, se ha convertido en mi principal objetivo, y ¿por qué no decirlo?, el Instituto me lo ha permitido, aun cuando la visión biomédica sea la prevaleciente.

### Clasificación de Newsweek por Statista

# El INCMNSZ por segundo año, uno de los Mejores Hospitales del Mundo 2022

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

Por segundo año consecutivo, el INCMNSZ fue clasificado como uno de los Mejores Hospitales del Mundo, de acuerdo al ranking *World's Best Hospitals 2022*, que enumera los mejores hospitales en 27 países del mundo, clasificación solicitada por Newsweek y Statista.

Así lo dio a conocer, el pasado 2 de marzo, Newsweek, moderna organización mundial de noticias digitales, creada en torno a la icónica revista estadounidense de más de 85 años. Newsweek llega a 100 millones de personas cada mes con sus noticias, opiniones, imágenes, gráficos y videos, que se entregan en una docena de plataformas impresas y digitales. Con sede en la ciudad de Nueva York, éste medio, también publica ediciones internacionales en Europa, Oriente Medio, África y Asia.

Statista, por su parte, es líder de datos e inteligencia comercial, proporciona estadísticas, datos comerciales y de mercado, así como información sobre el comportamiento del consumidor, con el objetivo de ofrecer la mejor comparación basada en datos de la reputación y el rendimiento de los hospitales entre países.

Newsweek ha publicado la lista de los Mejores Hospitales del Mundo de 2022 por tercer año consecutivo en asociación con Statista. Las clasificaciones reconocen 2,200 hospitales en 27 países.

Los países participantes en el ranking 2022 fueron: Estados Unidos, Alemania, Japón, Corea del Sur, Francia, Italia, Reino Unido, España, Brasil, Canadá, India, Australia, México, Países Bajos, Austria, Tailandia, Suiza, Suecia, Bélgica, Finlandia, Noruega, Dinamarca, Israel, Singapur, Arabia Saudita, Emiratos Árabes Unidos y Colombia.

México fue incorporado a este ranking en el 2021, siendo el segundo país latinoamericano en incluirse.

Estas clasificaciones destacan a las instituciones médicas que han superado los inmensos desafíos planteados por la Pandemia de COVID-19, al continuar brindando atención al paciente de la más alta calidad, realizando investigaciones críticas y atrayendo talento de primer nivel.

Las listas se basan en tres fuentes de datos: recomendaciones de más de 800 000 expertos (médicos, directores de hospitales, profesionales de la salud) en 27 países; datos disponibles públicos de encuestas de pacientes existentes; e indicadores médicos clave de rendimiento (KPI) en hospitales, es decir, datos sobre la calidad del tratamiento y las medidas de higiene.

Los países se seleccionaron en función de múltiples factores de comparabilidad, como el nivel de vida/esperanza de vida, tamaño de la población, la cantidad de hospitales y la disponibilidad de datos.

Nancy Cooper, editora global en jefe de Newsweek, en la editorial de dicha edición, aseguró: "Los hospitales del mundo han sido la primera línea en la guerra en constante evolución de la medicina contra el COVID-19 durante dos años. Según los expertos que ayudaron a guiar los resultados de nuestra clasificación anual de los Mejores Hospitales del Mundo, eso ha significado aprender a adaptarse rápidamente a los desafíos nuevos y existentes e improvisar sobre la marcha.

 $Fuente: https://www.prnewswire.com/news-releases/newsweek-releases-2022-worlds-best-hospitals-list-301494203. \\ html$ 



### Calidad y Seguridad

# Laboratorio Central en proceso de acreditación por el College of American Pathologists (CAP)

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



Dr. Raymundo Valdez Echeverría

El Laboratorio Central del INCMNSZ, el pasado mes de enero, participó en el Programa de Acreditación de Laboratorios otorgado por el College of American Pathologists (CAP).

El Dr. Raymundo Valdez Echeverría, jefe del Departamento de Laboratorio Central, explicó que la acreditación con el CAP, tiene por objetivo asegurar la confiabilidad de los resultados del laboratorio a través del cumplimiento de una serie de requisitos, los cuales incluyen: instalaciones, control de calidad interno, evaluación externa de la calidad, control de instrumentos y reactivos, procedimientos técnicos, personal, sistemas de información y seguridad de las instalaciones y de los procesos.

Agregó, que los estándares requeridos por el CAP superan en profundidad y exigencia los estándares exigidos por las agencias gubernamentales de los Estados Unidos y son homologados por la JCAHO (Joint Commission Acreditation Healthcare Organitzations).

"Cada dos años, patólogos de Estados Unidos, acuden al laboratorio del INCMNSZ para realizar una visita de inspección y confirmar que se estén cumpliendo todos los requisitos y estándares estipulados en el área del diagnóstico clínico.

En este año, ante la Pandemia COVID-19, la revisión se hizo a distancia, mediante transmisión en vivo.

Cumplir estos requisitos, presupone un profundo conocimiento y cumplimiento de los estándares especializados en el área de laboratorio, que van desde la organización del laboratorio, su composición, su organigrama, su mapa de procesos, su personal, la verificación de su idoneidad y entrenamiento profesional, los planes de capacitación y mejoramiento, las instalaciones físicas en las que se vigila desde los requerimientos estipulados por la ley, los fenómenos ergonómicos y los requerimientos técnicos estipulados por las normas técnicas OSHA (Ocupational Security and Health Administration) y CLSI (Clinical and Laboratory Standarts Institute), que son agencias dedicadas a establecer este tipo de normas en EU."

### Apoyo audiovisual

# Departamento de Comunicación y Vinculación en el Laboratorio Central

Lcda. Liliana Morán Rodríguez Departamento de Comunicación y Vinculación

"Debido a la Pandemia de COVID-19, la Unidad Toma de Muestras nos ha solicitado participar como comunicadores audiovisuales para transmitir en directo, vía streaming, los procesos de certificación del área. Al principio, fue un poco impactante tener que ver cómo sacan sangre; pero luego de ver el profesionalismo y el cuidado que tienen al realizar sus procesos, pudimos normalizar las imágenes y trabajar más fluidamente en las tomas para contribuir en comunicar de manera correcta lo que el área necesita que se vea y así puedan seguir cumpliendo con requerimientos y normativas".

Lcdo. Francisco Hidalgo Guillén Departamento de Comunicación y Vinculación

"Para nosotros, es un gusto poder apoyar las áreas del INCMNSZ con los materiales que necesitan para comunicar su trabajo. Recientemente, nos pidieron apoyo para grabar un video del proceso de pre analítica en la Unidad Toma de Muestras para apoyar visualmente la presentación de su trabajo en el "Segundo Congreso Internacional Gestión de la Calidad en la Medicina del Laboratorio", mismo que fue ganador en la categoría Proyecto Mejora 2022. Esto nos deja mucha satisfacción como Departamento, pero también demuestra que podemos hacer equipo con todo el Instituto".



### **Seguridad del Paciente**

### Atención Centrada en el Paciente

Primera parte

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

Tuve la oportunidad de retomar el tema de la importancia de la integración del paciente dentro de su proceso de atención.

¿Qué tanto podemos beneficiarnos, nosotros como personal de atención de la salud y sobre todo el paciente, cuando se integra de forma completa en el proceso de atención?

La idea de poder trabajar sobre este modelo no es algo reciente y compartiré con ustedes una frase escrita por el Dr. Karl Jasper, médico y destacado filósofo: "En la medicina moderna, todo parecería estar en el mejor de los órdenes. Día a día se logran grandes resultados. Pero, lo asombroso es que, entre los enfermos y los médicos, aumenta la insatisfacción. Hay ahora más científicos de gran nivel y más ciencia que en ninguna otra época, pero también es cierto que nunca como ahora ha habido tantos problemas y deterioro en la atención médica".

Analizando esta frase, me quedo con que, efectivamente, hemos evolucionado mucho en la tecnología y en los avances del diagnóstico y tratamiento de las enfermedades. Existen también nuevos equipos mucho más sofisticados para la atención de los pacientes. Pero qué pasa con esa interacción: personal de atención-paciente, qué pasa con lograr identificar cuáles son las necesidades y expectativas de los pacientes. Por qué hemos dejado también ese sentido de empatía con el paciente; cuándo nos olvidamos que también nosotros somos seres humanos y quizá en algún momento seamos pacientes y, seguramente, no quisiéramos esa atención robotizada que en muchos lugares se está ofreciendo.



Recuerdo muy bien que, durante mi Servicio Social en una comunidad del municipio de Nacajuca, Tabasco; algo que me llenaba de mucha satisfacción es poder atender pacientes que únicamente acudían porque sentían que eran escuchados.

La atención al paciente no solo puede ser el dar un diagnóstico y tratamiento, debería ser un todo, visualizar al paciente como un ser humano y comprender que también tiene miedos, expectativas y necesidades, que muchas veces dejamos de lado dentro del proceso de atención.

Es importante no olvidar que debemos educarlos sobre su enfermedad y sobre sus cuidados, de tal forma que en algún momento no sean 100% dependientes del médico o la enfermera, sino que tengan esa responsabilidad sobre su padecimiento. Educarlos sobre los propios procesos de atención y sobre los riesgos que puedan existir fuera de su enfermedad.

Hace poco leí un artículo emitido por la CONAMED y decía: "Para el personal médico y paramédico, el contar con un modelo de atención centrada en el paciente, involucra que intenten ver las cosas a través de los ojos del paciente, aceptando y reconociendo que estos tengan más voz y voto en su proceso de atención, lograr que participen expresando sus opiniones y preferencias, proporcionándoles información sobre las diferentes maneras de tratar su enfermedad, escuchando lo que tienen que decir; es decir ayudarles a comprender su enfermedad."

Conozcamos un poco más sobre el Modelo de Atención Centrada en el Paciente en la próxima edición.



Imágenes proporcionadas por: Dra. Yesica Elizabeth Andrade Fernández

### Solidaridad y participación

### Comité de Protección Civil

Primera parte

Dr. Juan Gutiérrez Mejía/jefe del Departamento de Reacción Hospitalaria para Desastres

La protección civil se ha definido como la acción solidaria y participativa, para proteger a la persona y a la sociedad ante la eventualidad de una emergencia o un desastre, provocado por agentes perturbadores de origen natural o humano, a través de acciones que reduzcan o eliminen la pérdida de vidas humanas, la afectación de la planta productiva, la destrucción de bienes materiales, el daño a la naturaleza y la interrupción de las funciones esenciales de la sociedad.

En relación con lo anterior, en las instituciones, el Comité de Protección Civil será el encargado de integrar y dar seguimiento al Programa Interno de Protección Civil, además de coordinar las acciones a seguir en caso de emergencia, siniestro o desastre (incendios, terremotos, huracanes, etc.) en los centros de trabajo, así como para prevenir, orientar, apoyar y concientizar al trabajador en lo relativo a la seguridad que se debe guardar en los casos previstos, así como a la población vulnerable.

Dentro de las principales atribuciones que tiene el Comité de Protección Civil se encuentran:

- 1. Emitir los lineamientos y girar las instrucciones y/o recomendaciones que se consideren necesarias conforme a la estructura orgánica del INCMNSZ.
- 2. Fomentar en todo el personal, la formación de una cultura de protección civil, a fin de motivar de manera eficaz, amplia y responsable su participación en momentos de Prevención, Previsión, Emergencia, Siniestro o Desastre.
- 3. Informar a las autoridades sobre las necesidades y características del equipamiento de protección civil (equipo de bomberos, hidrantes, detector de humo, detector de metales, etc.) que requieren las diversas áreas.
- 4. Emitir información descriptiva sobre los planes y procedimientos de actuación en caso de emergencia, de siniestro o de desastre.





INSTITUTO NACIONAL DE CIENCIAS MÉDICAS Y NUTRICIÓN SALVADOR ZUBIRÁN

### 4 de marzo, Primera Línea

# La Dra. Emma Chávez Manzanera, entrevistada sobre obesidad

La Dra. Emma Chávez Manzanera, coordinadora de la Clínica de Obesidad y Trastornos de la Conducta Alimentaria del INCMNSZ, en entrevista, entre otras cosas, explicó que la obesidad y el sobrepeso son enfermedades de origen multifactorial que se caracterizan por el incremento del peso asociado a un desequilibrio entre la entrada de energía (alimentos) y el gasto de energía (actividad física).

Link:https://www.primeralinea.mx/2022/03/04/dia-mundial-de-la-obesidad-7-de-cada-10-adultos-en-mexico-la-padecen/

### 7 de marzo, Gaceta de la Facultad de Medicina de la UNAM

# La Dra. Monserrat Reséndiz García, en mesa redonda del sueño

En el tema "Importancia del dormir en el marco de la celebración del Día Mundial del Sueño 2022", la doctora Monserrat Reséndiz García, adscrita a la Clínica de Trastornos del Dormir del INCMNSZ, señaló que lo que se pretende en este día es que se tome conciencia de la importancia que tiene en nuestra salud, y que, en estos tiempos, ha tomado una relevancia muy grande, pues en la pandemia de COVID-19 las personas modificaron sus hábitos de sueño.

Link: https://gaceta.facmed.unam.mx/index.php/2022/03/07/la-importancia-del-dormir-para-una-buena-calidad-de-vida/la-importancia-del-dormir-para-una-buena-calidad-de-vida/la-importancia-del-dormir-para-una-buena-calidad-de-vida/la-importancia-del-dormir-para-una-buena-calidad-de-vida/la-importancia-del-dormir-para-una-buena-calidad-de-vida/la-importancia-del-dormir-para-una-buena-calidad-de-vida/la-importancia-del-dormir-para-una-buena-calidad-de-vida/la-importancia-del-dormir-para-una-buena-calidad-de-vida/la-importancia-del-dormir-para-una-buena-calidad-de-vida/la-importancia-del-dormir-para-una-buena-calidad-de-vida/la-importancia-del-dormir-para-una-buena-calidad-de-vida/la-importancia-del-dormir-para-una-buena-calidad-de-vida/la-importancia-del-dormir-para-una-buena-calidad-de-vida/la-importancia-del-dormir-para-una-buena-calidad-de-vida/la-importancia-del-dormir-para-una-buena-calidad-de-vida/la-importancia-del-dormir-para-una-buena-calidad-de-vida/la-importancia-del-dormir-para-una-buena-calidad-de-vida/la-importancia-del-dormir-para-una-buena-calidad-de-vida/la-importancia-del-dormir-para-una-buena-calidad-de-vida/la-importancia-de-vida/la-impo

### 18 de marzo, El Conspirador

# Dra. Irene Treviño Frenk, consecuencias neurológicas de COVID-19

La Dra. Irene Treviño Frenk, neuróloga del INCMNSZ explicó que hay ejercicios para mejorar la actividad neuronal afectada por COVID-19, como ejercicios de concentración; juegos de palabras, de memoria y trabajo activo. "El cerebro es un músculo y necesita que lo usemos para que se mantenga sano. Además de que es una actividad divertida y estimulante".

Link: https://www.elconspirador.com.mx/problemas-neurologicos-consecuencias-del-covid-19/

### 21 de marzo, Crónica

### Entrevista al Dr. Sergio Iván Valdez Ferrer sobre COVID-19 largo

El Dr. Sergio Iván Valdez Ferrer, médico adscrito al INCMNSZ, expresó que de acuerdo con la Organización Mundial de la Salud (OMS), el COVID-19 largo es un conjunto de problemas de salud, nuevos, recurrentes o continuos que algunas personas pueden experimentar cuatro o más semanas después de tener COVID-19, y que duran al menos dos meses y no pueden explicarse con un diagnóstico alternativo.

Link: https://www.cronica.com.mx/opinion/covid-19-nueva-enfermedad-cronica.html

### **MUJERES EN EL INCMNSZ**

Información: Gabriela Rubello Marín

Centro de Información e Investigación Documental, CIID



### Sara Elena Pérez Gil Romo

Departamento de Estudios Experimentales y Rurales Dirección de Nutrición

#### 1967

Ingreso al Departamento de Educación Nutricional de la División de Nutrición del INCMNSZ, siendo estudiante

#### 1968

Nutricionista en Salud Pública por la Escuela de Nutrición en Salud Pública

#### 1975

Junto con otras nutricionistas creo el Día de la Nutricionista, hoy, el Día de la Nutrióloga y del Nutriólogo

#### 1983

Investigadora Titular B, actualmente Investigadora en Ciencias Médicas

#### 1984

Licenciada en Sociología por la Facultad de Ciencias Políticas y Sociales de la UNAM

#### 1986

Responsable de las primeras investigaciones realizadas en México sobre alimentación y género

#### 1991

Especialista en Estudios de la Mujer por el Programa Interdisciplinario de Estudios de la Mujer del Colegio de México, COLMEX

#### 2006

Doctora en Antropología por la Escuela Nacional de Antropología e Historia, ENAH

#### 2012 - 2019

Integrante del Consejo Asesor del INCMNSZ y Salud Kellogg's

### 2014 y 2017

Segundo Lugar, Premio Investigación en Nutrición 2014 y 2017, Categoría Entorno Social y Cultural de la Nutrición. FUNSALUD - Fondo Nestlé – INCMNSZ - Fomento de Nutrición y Salud, A. C.

#### 2019

Primer lugar, Premio Investigación en Nutrición 2019, Categoría Entorno Social y Cultural de la Nutrición. FUNSALUD - Fondo Nestlé – INCMNSZ - Fomento de Nutrición y Salud, A. C.

### En el Día Internacional de la Mujer

# Recital dedicado a las mujeres del INCMNSZ

Lic. Palmira de la Garza y Arce

El 31 de marzo tuvimos un concierto extraordinario, se presentó por primera vez un arpa en nuestro escenario del talentoso Emmanuel Padilla, que nos ofreció un magnífico recital interpretando música de Jacques Ibert y Bedrick Smetana.

En esta ocasión, el recital estuvo dedicado al Día Internacional de la Mujer, que se celebró el 8 de marzo pasado. Del total del personal del INCMNSZ; un 57 por ciento está conformado por mujeres, que desempeñan funciones muy importantes en la institución: enfermeras, afanadoras, médicas, investigadoras, ingenieras, nutriólogas, arquitectas, secretarias, trabajadoras sociales, contadoras, químicas abogadas, comunicólogas, diseñadoras, científicas, cocineras...

Este gran grupo de mujeres, comprometidas, profesionales, responsables, solidarias, humanas, sensibles, empáticas y éticas, son parte muy importante del capital humano de nuestra institución. A todas ellas, nuestra gratitud y reconocimiento.

¡Muchas felicidades!



### NO A LA VIOLENCIA CONTRA LA MUJER TIEMPO DE ACTUAR



Coordinación: Departamento de Comunicación y Vinculación

Derechos reservados<sup>©</sup> 2022 INSTITUTO NACIONAL DE CIENCIAS MÉDICAS Y NUTRICIÓN SALVADOR ZUBIRÁN







#DiaNarania #incmnszsevistedenarania #DeTiDepende #YoMeUno #25deCadaMes

### Uso de las tecnologías de la información y comunicación

### Cambios que llegaron para quedarse

Primera parte

Dirección de Administración

Anteriormente, hemos hablado sobre el cómo adaptar determinada estructura a una organización que puede llevarnos al éxito de esta; sin embargo, estas no funcionan adecuadamente, si las organizaciones no se ajustan al contexto; mismo en el que se deberán llevar a cabo acciones para desarrollar un trabajo eficiente pese a las nuevas condiciones.<sup>1</sup>

Hoy en día, muchas de las organizaciones se han visto en la necesidad de adaptarse rápidamente a nuevas formas y estrategias de trabajo, desarrolladas ante el distanciamiento social, provocado por las circunstancias en las que nos encontramos desde hace 2 años.

Esto ha operado con el fin de lograr el cumplimiento de los objetivos establecidos de manera exitosa y resulta correspondiente su exposición, pues no todos los centros de trabajo pudieron realizar sus labores desde casa, como en el caso de los sectores de salud.

Sin embargo, muchas de las herramientas y/o adecuaciones que se lograron para atender estas especiales circunstancias, también ayudaron en la agilización de actividades que no pudieron mudarse totalmente al trabajo a distancia.

Es importante decir que las herramientas y/o adecuaciones a las que nos referimos tienen como común denominador, el uso de las tecnologías de información y comunicación, y se hizo evidente la posibilidad de reunir áreas y/o departamentos desde diferentes lugares y en periodos de tiempo breves; lo cual, como bien decíamos, no solo aplica en el trabajo a distancia, puesto que, aun laborando dentro de las mismas instalaciones, cuando se trata de un espacio grande resulta más cómodo y rápido llevar a cabo juntas o dar anuncios mediante una videollamada, cuando no se requiere de una labor física.<sup>2</sup>

### ¡Yo también soy INCMNSZ!

Autores: Carlos Augusto Sánchez Morales y Celine Judith Salgado Chávez

1. Yorkis, A. (2018). Adaptabilidad y procéso de cambio organizacional. Universidad Rafael Landívar: Guatemala.

2. Benjuema-Arias, M.L., Villa-Enciso, E.M. y Valencia-Arias, J. (2016). Beneficios e impactos del teletrabajo en el talento humano. Resultados desde una revisión de literatura. Revista CEA, 2 (4), 59-73

### Personales: Apego excesivo a la ingestión de azúcar, grasas y sal

# Barreras para llevar a cabo una alimentación saludable

L.N. A. Viridiana Romero López y Dr. Carlos Aguilar Salinas / Dirección de Nutrición

La adopción de una alimentación saludable implica reconocer si existe una ingestión excesiva de tres ingredientes principales: azúcar, grasa y sal.

En México en los últimos 30 años disminuyó el consumo de frutas, verduras, lácteos, carnes, tortillas y otros productos elaborados con cereales de grano entero. Por el contrario, aumentó el consumo de refrescos, jugos con azúcar adicionada y platillos elaborados con azúcar refinada y de las comidas rápidas, que tienen un contenido alto de grasa y sal. Esta elección de alimentos ha hecho que la población vire de una dieta de baja a una de alta densidad energética.

El consumo de azúcar, grasa y sal puede estar presente en "forma oculta" sin que la persona sea consciente de lo que está comiendo. Estos ingredientes se pueden encontrar en el pan de caja, salsas industriales, yogures y refrescos bajos en calorías, barritas dietéticas y otros productos ultra procesados.

Según la Organización Panamericana de la Salud y la Organización Mundial de la Salud (OPS/OMS), México es el mayor consumidor de productos ultra procesados en América Latina y el cuarto a nivel mundial.

En octubre de 2020, se modificó la Norma Oficial Mexicana 051-SCFI/SSA1-2010 en materia del etiquetado, la cual fue publicada en el Diario Oficial de la Federación. En ella se aprobó el etiquetado frontal de advertencia de alimentos y bebidas. Esta es una herramienta que advierte al consumidor sobre la presencia de los nutrimentos e ingredientes que presentan un riesgo para la salud, como los azúcares, las grasas saturadas y trans, el sodio y las calorías. En productos con envases pequeños, solo encontrarás un octágono con el número de sellos del producto.

- Modere o evite el consumo de alimentos que tienen sellos de advertencia.
- Elija productos naturales que se producen en su localidad.
- Acostumbre incluir verdura en todas sus comidas.











### Dignificar a la mujer en la cocina

# Chefs mexicanas destacadas internacionalmente

Segunda y última parte

Lcda. Liliana Morán Rodríguez /Departamento de Comunicación y Vinculación

La relación entre calidad de la alimentación y nutrición es indispensable; pero si, además es rica en sabor, aroma y agradable a la vista, se logra una aportación al bienestar físico y emocional. En esta edición te compartimos a 4 chefs mujeres que nos inspiran a cocinar y nutrirnos mejor:



### Chef Mónica Patiño

Destacada empresaria mexicana. Su prestigio se ha forjado por representar a México en festivales gastronómicos internacionales, y por su ardua labor en la difusión de la cocina mexicana en programas de televisión nacional e internacional.

Sus restaurantes destacan por promover un estilo de vida saludable, a productores locales y apoyo a insumos sustentables.



### Chef Elena Reygadas

Reconocida cocinera y panadera en México y el mundo. En 2014 ganó el título "Latin America's Best Female Chef", y su restaurante insignia ha sido enlistado constantemente entre los 50 mejores de Latinoamérica.

Su proyecto creativo está marcado por la idea de que la cocina puede fomentar el disfrute y la convivencia, sin dejar de lado el bienestar de las personas y de la tierra.



### Chef Paola Garduño

Gran repostera y empresaria mexicana. Inició su carrera culinaria con influencias internacionales. Su talento se ha enfocado en la alta cocina, llegando a clientes selectos, con conceptos que van desde comida rápida sana, hasta comida contemporánea fresca.

Su refinado estilo le ha servido para abrirse paso en un círculo gastronómico que le ha ayudado a poner en alto la cocina mexicana y el poder de las mujeres líderes en el gremio.



### **Chef Ana Martorell**

Abogada y apasionada de la gastronomía. Su cocina busca, en palabras de ella misma, ser creativa, reflejando a México y las tradiciones gastronómicas de diversas regiones del mundo con su toque personal mexicano, bajo una perspectiva moderna.

Su objetivo son las creaciones culinarias únicas, lograr resultados originales y auténticos; siempre buscando deleitar los sentidos y cumplir con las exigencias de todos los gustos.

### 03 de marzo, Día Mundial de la Audición

### :Escucha con cuidado! : OMS

En el Día Mundial de la Audición 2022 la Organización Mundial de la Salud (OMS) se centrará en la importancia de la escucha segura para conservar una buena audición durante toda la vida. En 2021, la OMS publicó el Informe mundial sobre la audición, donde se subrayaba que cada vez son más las personas que padecen pérdida de audición o que corren el riesgó de padecerla.

Fuente: https://www.who.int/es/campaigns/world-hearing

### 04 de marzo, Día internacional del Virus de Papiloma Humano

### Aplicar medidas de prevención

Este día, se conmemora con la finalidad de concienciar y sensibilizar a la población acerca del riesgo potencial de padecer esta enfermedad de transmisión sexual en hombres y mujeres, así como la necesidad de aplicar las medidas de prevención pertinentes. El Virus del Papiloma Humano (VPH) es un virus de transmisión sexual que afecta a personas sexualmente activas,

Fuente: https://www.diainternacionalde.com/ficha/dia-internacional-virus-papiloma#20 de marzo, Día Mundial de la Salud Bucodental

### 20 de marzo, Día Mundial de la Salud Bucodental

### Promover hábitos saludables

La salud oral es vital para mantener una buena salud en nuestro organismo. Es por ello, que el 20 de marzo se celebra este día para concienciar a las personas acerca de la importancia de mantener una buena salud bucal, promover hábitos saludables y dar a conocer los factores de riesgo que pueden provocar problemas en la boca y los dientes.

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

### 21 de marzo, Día Mundial del Síndrome de Down

## Acceso y atención médica inclusiva El síndrome de Down tiene efectos variables en los estilos de aprendizaje, las características físicas o la salud. El acceso adecuado a la atención de la salud, a los programas de intervención

temprana y a la enseñanza inclusiva, así como, la investigación adecuada, son vitales para el crecimiento y el desarrollo de la persona.

Fuente. https://www.un.org/es/observances/down-syndrome-day

### 24 de marzo, Día Mundial de la Tuberculosis

**Consecuencias sanitarias**Concientizar a la población sobre las devastadoras consecuencias sanitarias, sociales y económicas de la TB, intensificar los esfuerzos para acabar con esta epidemia mundial. La fecha conmemora el día en que el Dr. Robert Koch anunció que había descubierto la bacteria que causa la tuberculosis en 1882.

Fuente: https://www.paho.org/es/campanas/dia-mundial-tuberculosis-2022

### 26 de marzo, Día Mundial de la Prevención de Cáncer Uterino

Prevención, es mejor El objetivo de esta celebración es concienciar a todas las mujeres del mundo de la importancia de prevenir la aparición de esta enfermedad, teniendo en cuenta que, con un diagnóstico oportuno, se podrían revertir las cifras, que cada vez cobran más vidas.

Fuente: https://www.diainternacionalde.com/ficha/dia-mundial-cancer-cuello-utero

### Cómo detectarla

# Endometriosis, enfermedad dolorosa e incapacitante

Primera parte

Lic. Liliana Morán Rodríguez/Departamento de Comunicación y Vinculación

El Día Mundial de la Endometriosis se celebra cada 14 de marzo, con el objetivo de dar a conocer la enfermedad que sufren las personas con útero. Se caracteriza por el dolor crónico e intenso que suele alterar la calidad de vida de quienes la padecen.

Se estima que esta enfermedad afecta del 6 al 10% de la población en edad reproductiva y, aproximadamente, 50% de estas presentan infertilidad.

"La endometriosis se define como la presencia de glándulas endometriales y estroma en una ubicación anormal o fuera de la cavidad uterina. A diferencia del endometrio normal, no puede eliminarse durante la menstruación. La sangre se acumula dentro de las lesiones endometriósicas, que luego se degradan e inducen la producción de inflamación" explicó para La Camiseta el Dr. Miguel Ángel Robles Carmona, jefe de Residentes del Departamento de Biología de la Reproducción Humana del INCMNSZ.

No se sabe a ciencia cierta cuál es su origen o por qué ocurre: "sabemos que, aunque la endometriosis puede responder a los cambios cíclicos hormonales, hay factores asociados con un mayor riesgo: exposición prolongada a los estrógenos, edad temprana de la menarquia, ciclos menstruales más cortos, no tener hijos, alteraciones anatómicas ginecológicas, la etnia asiática, y algunas alteraciones en genes que funcionan en las vías de las hormonas sexuales".

### Sospechamos de endometriosis si:

- El dolor se presenta días antes de la menstruación y se acentúa durante esta.
- El dolor es tan intenso que impide realizar sus actividades habituales o le lleva a incapacitarse y/o afectan la calidad de vida del paciente.
- Todos los ciclos menstruales son dolorosos e incluso empeoran.
- Los analgésicos ayudan poco o requiere altas dosis de estos.
- Dispareunia (dolor durante la penetración o durante las relaciones sexuales).
- Infertilidad.
- Dolor lumbar.
- Periodos de Diarrea/Estreñimiento.
- Dolor al orinar.

Acude regularmente al ginecólogo, al menos una vez al año, para realizarte estudios citológicos y de imagen.

### USAR CUBREBOCAS MORADO ES APOYAR A ROMPER ESTEREOTIPOS DE GÉNERO



### En el marco del Día Internacional de la Mujer

# Nos hemos enfrentado a muchos retos, debemos mantenernos unidas

Dra. Liliana Ruiz Arregui/investigadora del Departamento de Vigilancia Epidemiológica

En el marco del Día Internacional de la Mujer, 8 de marzo, cabe reflexionar en torno a la equidad de género y los grandes retos que las mujeres hemos enfrentado a lo largo de la historia, no solo en nuestras propias trincheras, sino como componentes de una sociedad cambiante.

En este transitar, las mujeres nos hemos mantenido unidas y hemos logrado avanzar a la equidad de género y de muchas otras equidades que, en el desempeño diario, como el profesional, no se viven, pero que, poco a poco, han ido cambiando. Esta lucha, debemos continuarla por ese camino, unidas, trabajando para alcanzar la equidad de género y en muchas otras esferas de la vida.

Reflexionando respecto a la equidad de género, debemos considerar que no solamente involucra a las mujeres, sino que también a los hombres, pues es un esfuerzo conjunto de ambos. Sin el apoyo de uno, no se puede avanzar; todos, como sociedad, debemos trabajar por esa equidad.

Por otro lado, cabe destacar que las mujeres nos hemos enfrentado a muchos retos a lo largo de la historia de la humanidad y, poco a poco, los hemos ido superando, pero juntas, unidas en este cambio que desde años atrás, se ha venido gestando. Debemos continuar manteniéndonos unidas.

En este Día Internacional de la Mujer, podríamos reflexionar, también, en el respeto a la diversidad, pero no solo de género sino también de muchos otros aspectos de la vida. De igual forma, ser tolerantes, respetar al otro y a sus opiniones. Eso también es equidad.

En el INCMNSZ, poco a poco, vamos caminando hacía la equidad, no solo de género, sino de profesiones, jerarquías, ascensos laborales y de muchas otras cosas que conforman nuestro quehacer en asistencia, docencia e investigación



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

### Primera escritora mexicana

# Sor Juana Inés de la Cruz, mujer con espíritu guerrero

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

En el México del siglo XVII, conocida como Nueva España, el acceso a la educación y a la cultura era un aspecto exclusivo para hombres, y las mujeres debían enfocarse solamente al hogar. Si embargo, una extraordinaria mujer con espíritu guerrero, eligió desafiar esa situación de desigualdad con las armas de la educación, la erudición y la escritura. Su nombre fue Sor Juana Inés de la Cruz (1615-1696), la primera escritora mexicana y la mayor figura de las letras hispanoamericanas de ese siglo.

Juana Inés Ramírez de Asbaje y Ramírez de Santillana, fue una niña prodigio que aprendió a leer y a escribir a los tres años, a los ocho escribió su primera eucarística y aprendió latín en solo 20 lecciones. Su principal interés se enfocó siempre por el conocimiento en general y por las letras en particular. Lo que la llevó a luchar -dentro de un contexto misógino y machista- por sus intereses personales. Én su condición de mujer, solo tenía dos opciones socialmente respetables: el matrimonio o la vida consagrada. El primero hubiera implicado el fín de su vida intelectual. El convento, en cambio, le permitiría dedicarse a leer, estudiar y escribir.

En 1667 ingresó al Convento de las Carmelitas Descalzas de México, pero solo estuvo cuatro meses y lo abandonó por problemas de salud. Dos años después ingresó a la Orden de San Jerónimo, donde realizó los votos perpetuos y permaneció el resto de su vida, y adquirió conocimientos de teología, astronomía, pintura, lenguas, filosofía.



Compuso obras musicales y escribió una extensa obra que abarcó diferentes géneros, desde la poesía y el teatro hasta opúsculos filosóficos y estudios musicales. Arco Triunfal del Neptuno, Los Empeños de una Casa, Amor es más Laberinto, La Respuesta, Divino Narciso son algunas de sus más valiosas obras.

En 1676 se publicaron algunos de sus villancicos que continuaría escribiendo hasta 1691.

El 17 de abril de 1695, murió víctima de la enfermedad epidémica de la época, el tifus.

A 325 años de su muerte, su trabajo y su legado continúa siendo reconocido a nivel nacional e internacional, es y seguirá siendo un ejemplo para las escritoras actuales.

Dos siglos después de la muerte de Sor Juana, puede encontrase en México, una lista de mujeres que también luchan por su reivindicación y por hacerse valer no solo en el terreno de la literatura, sino en casi todos los ámbitos. Entre las escritoras que lograron inclinar la balanza y romper con los esquemas están; Rosario Castellanos, Elena Garro, Laura Esquivel, Angeles Mastretta, por mencionar algunas.

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.

### Compromiso y Responsabilidad

# Filtro Sanitario; seguridad y prevención de la propagación del SARS-CoV-2 en áreas de COVID-19

Primera parte Equipo de Enfermería del filtro sanitario de la UP

Mtra. Lizeth López López/Jefa de servicio de Enfermería

Con el acontecimiento de la Pandemia por SARS-CoV-2, fue necesario formar equipos de trabajo en las diferentes áreas de enfermería, para atender las necesidades de seguridad y prevención en la propagación de la enfermedad.

En la Unidad del Paciente Ambulatorio, a partir de marzo de 2020, se estableció un filtro sanitario, que hasta la fecha tiene como propósito realizar una valoración breve de las condiciones de salud de toda persona que ingresa a la consulta externa, para evitar la entrada de usuarios con síntomas de COVID-19, que puedan generar la propagación del virus entre pacientes y personal de salud.

Platicamos con parte del equipo de enfermeras que conforman el filtro sanitario de la UPA, quienes narraron muchas de sus experiencias durante este tiempo, dejando salir a flor de piel, emociones y sentimientos encontrados.

El filtro está localizado en la entrada a pacientes de la Consulta externa, y ha tenido diferentes ubicaciones con el fin de que nadie pase por alto u omita detenerse en este. El equipo de trabajo ha estado conformado con la rotación de las enfermeras adscritas a la Unidad del Paciente Ambulatorio (UPA). Cabe destacar que las experiencias han sido bastantes, pero en esta ocasión solo se abordarán los puntos que ellas más destacaron. Aunque la tarea pareciera sencilla, el tomar temperatura, oxigenación y llevar una breve encuesta de sintomatología, sigue generando algunos infortunios por parte de las personas que ingresan al Instituto.

Este largo periodo nos ha enseñado a entender de las personas y sus decisiones. Los cambios en una organización no tendrían por qué tener alguna dificultad si son siempre para mejorar o por la seguridad de todos, en este caso para prevenir la propagación del COVID-19 dentro del INCMNSZ.

Nuestras compañeras del filtro, nos contaron muchas anécdotas favorables que las llenaron de satisfacciones en su desempeño, y otras no tan admisibles que por momentos les generaron incertidumbre y ganas de solicitar un cambio de actividades laborales, porque llegaron a recibir agresiones verbales hacia su persona por parte de pacientes y acompañantes, malos tratos y otros tipos de comportamientos.

Si quieres conocer más de sus experiencias, no te pierdas la segunda parte.



### Respuesta del personal

### A los primeros 75 años del INCMNSZ, tú, ¿cómo visualizas el futuro?

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



Comparte tu experiencia en la página www.incmnsz.mx/sección: Tú, ¿cómo visualizas el futuro? (encuesta)



# Orgullo de pertenencia

"Nos trasmite una sensación de pertenencia a un gran equipo".

### y aquí la vivimos diario!

Cita: libro Mística Institucional, MA Porrúa, 2021

Coordinación: Departamento de Comunicación y Vinculación

Derechos reservados © 2022 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



### **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 y fotografía

Karina Salas Mercado Jorge Velázquez Hernández

Revisión

María Concepción Nolasco Miguel Liliana Morán Rodríguez

**Impresión** 

Sección de Impresión y Duplicación



Consulta la edición digital www.incmnsz.mx/opencms/Camiseta2022.html