



La **Camiseta**

Órgano Oficial de Comunicación Interna

Año XXIX No. 21

15 de noviembre 2023

Dr. José Sifuentes Osornio, Mención Honorífica al Mérito Médico

Apoyo del INCMNSZ a damnificados del huracán Otis
en Guerrero



Fuente de imagen: Secretaría de Salud

Dr. José Sifuentes Osornio,
Mención Honorífica del Reconocimiento al Mérito Médico "Valentín Gómez Farías"



**GOBIERNO DE
MÉXICO**

SALUD
SECRETARÍA DE SALUD



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



La Camiseta

Órgano Oficial de Comunicación Interna

No. 715

15 noviembre 2023

CONTENIDO

EDITORIAL	1	HABLEMOS DE ENFERMERÍA	14
PARA CONOCERNOS	2	• Actitud y aptitud eficaz en la atención en un área de urgencias	
• Reinauguración de la Sala de Lactancia del INCMNSZ		COMUNICACIÓN Y VINCULACIÓN	15
SER INCMNSZ	4	• Arte y Cultura, su historia en el INCMNSZ	
• Dr. José Sifuentes Osornio, Mención Honorífica del Reconocimiento al Mérito Médico "Valentín Gómez Farías"		SABÍAS QUE	16
ENTÉRATE	6	• Efemérides de la salud	
• Dra. Martha Kaufer Horwitz, Cátedra "Dr. Carlos Canseco"		TU SALUD	17
• Apoyo del INCMNSZ, a damnificados del huracán OTIS en Guerrero		• Cuidados paliativos	
INVESTIGACIÓN	8	NUEVA TORRE INCMNSZ	18
• El Comité de Investigación en Humanos del INCMNSZ		• Logremos juntos	
NUTRICIÓN INCMNSZ	9	ESPACIO DE LECTURA	19
• El consumo de queso: ¿es bueno para nuestra salud?		• <i>Tormenta roja</i> Tom Clancy	
ADMINISTRACIÓN	10	NUESTRO ENTORNO	20
• Igualdad e Inclusión Laboral de personas con Diversidad Funcional		• Regálame 30 segundos... Dr. Juan Gutiérrez Mejía	
MÍSTICA	11	LA CULTURA DEL BIEN COMER	21
• Apego a los principios		• Ensalada de Papas con Ejotes • Papas	
VIDA INSTITUCIONAL	12	TU HISTORIA CON EL INSTITUTO	22
• Mujeres Residentes en el INCMNSZ		• Ofrendas de Día de Muertos en el INCMNSZ	
		PROGRAMA	24
		• Programa Vida Saludable y Sostenible	

En el marco del **Día de las Médicas y los Médicos**, conmemorado el 23 de octubre, el **Dr. José Sifuentes Osornio, Director General del INCMNSZ** recibió la **Mención Honorífica del Reconocimiento al Mérito Médico “Valentín Gómez Farías”**. La distinción le fue entregada por el Dr. Jorge Alcocer Varela, Secretario de Salud. La información relativa al acontecimiento se detalla en la sección **Ser INCMNSZ**.

Sumándose a la visión de la **Organización Mundial de la Salud**, respecto a **fomentar la lactancia materna** y dando seguimiento a la intención del INCMNSZ por favorecer el **bienestar de las mujeres de la comunidad Institucional**, se **reinauguró la Sala de Lactancia del Instituto**, En la sección **Para Conocernos** se da cuenta de ello.

En **Entérate**, se informa respecto a la **distinción académica** de la **Dra. Martha Kaufer Horwitz**, Directora de Nutrición, debido a la impartición de la Cátedra **“Dr. Carlos Canseco”**.

Efemérides de la Salud, conmemoradas durante la primera quincena de noviembre: 6-12 de noviembre, **Semana Nacional para prevenir el Sobrepeso, la Obesidad y los Trastornos de la Conducta Alimentaria**; 12 de noviembre, **Día Mundial contra la Obesidad**; 12 de noviembre, **Día Mundial contra la Neumonía** y 13 de noviembre, **Día Internacional de la Enfermedad de Huntington**, se mencionan en la sección **Sabías que**.

En **Tu Salud**, el Dr. doctor **Alfredo Covarrubias Gómez**, especialista adscrito al **Departamento de Medicina del Dolor y Paliativa** del INCMNSZ, da a conocer algunos **aspectos relevantes de los cuidados paliativos**.

En **Vida Saludable**, se invita a la **Comunidad Institucional a imaginar con creatividad nuevas formas de reducir, reutilizar, reparar o reciclar** bienes o productos desechados, denominados residuos, y darles un uso igual o diferente a aquel para el que fueron concebidos. **Así, menos basura produciremos y menos recursos tendremos que gastar**.

Fomentar la salud de las mujeres

Reinauguración de la Sala de Lactancia del INCMNSZ

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

Con el objetivo de promover la lactancia materna entre las mujeres que se encuentran lactando, el pasado 2 de octubre, se reinauguró la Sala de Lactancia del INCMNSZ.

El Dr. José Sifuentes Osornio, Director General del Instituto, en compañía de las doctoras: Martha Kaufer Horwitz, Directora de Nutrición; Alicia Frenk Mora, Subdirectora de Servicios Paramédicos, de las investigadoras: Elena Zambrano González, Consuelo Lomas Soria, Loraine Ledón Llanes y Berenice Palacios González, la Lcda. Luz María Aguilar Valenzuela, directora de Comunicación Institucional y Social y la Enfermera Judith Ángel López reinaugaron la Sala de Lactancia, misma que cuenta con las condiciones para la extracción y conservación de leche materna de forma higiénica, segura y comfortable.

La Dra. Alicia Frenk Mora comentó lo siguiente: “Se readaptó para mejorar sus instalaciones. Es para personal del INCMNSZ y para cualquier persona que esté en el Instituto y lo requiera. Lo único que deben hacer es darse de alta en la Subdirección de Servicios Paramédicos para que se les permita el acceso con un gafete especial. La entrada se controla con gafete y siempre hay un vigilante”.

Por su parte la Dra. Martha Kaufer Horwitz explicó que: “Cuenta con espacios privados y con una sala colectiva. La leche puede ser almacenada en un refrigerador (donado por el sindicato) y luego se la pueden llevar. El objetivo es 24/7, es decir que esté abierta los 7 días de la semana por 24 horas. El siguiente paso es promoverla para su uso.

El INCMNSZ es amigo de la lactancia. Lo que deseamos es promoverla como una práctica que no sólo beneficie a las mujeres y a sus niños, sino a la familia y a la sociedad entera. Ese es el objetivo principal de la Sala de Lactancia, las potenciales usuarias son las mujeres que están lactando. Aproximadamente, el 50 por ciento de las mujeres o más del INCMNSZ están en edad fértil, lo que las coloca como usuarias potenciales. La idea, ahora, es promover e informar que hay una Sala de Lactancia para que vengan, la visiten y la usen. Corran la voz para que más mujeres puedan tener ese beneficio en su jornada laboral. Muchas mujeres por el solo hecho de no tener un lugar cómodo y privado, pueden optar por abandonar la lactancia o simplemente irla espaciando más. Esta es una oportunidad para conciliar la lactancia con el trabajo”.

La Dra. Loraine Ledón Llañes aseguró que: “La Dra. Elena Zambrano González quien tiene experiencia en estudios de lactancia, nos convocó a un grupo de mujeres investigadoras con diferentes perspectivas para apoyar y promover la lactancia materna. Sabíamos que había una Sala de Lactancia y comenzamos a realizar un seguimiento. Se nos ocurrió tener un acercamiento desde la ciencia y la investigación, por lo que diseñamos un estudio exploratorio, aprobado por los Comités de Ética y de Investigación. Se fueron uniendo otras personas para apoyar la generación de cambios en la Sala de Lactancia y promover su uso. Ahora lo que viene, sobre esa base de conocimiento, es promover el lugar, informar, darlo a conocer y empezar a retroalimentarnos para hacer las modificaciones que se requieren”.

En su oportunidad, la Enfermera especialista y consultora certificada en lactancia Judith Ángel López dijo que: "Tener ya un espacio adecuado, propicio y digno para la extracción y conservación de la leche es un logro para el INCMNSZ y para las mujeres que laboramos en él. Tener una Sala de Lactancia es una visión con perspectiva de género. Nos permite, a las mujeres, ejercer nuestro maternaje sin descuidar nuestro trabajo. La idea es que todas las mujeres que estén en periodo de lactancia puedan ocupar la Sala. Necesitamos el apoyo de las autoridades o jefaturas y la sensibilización de todas las personas para que las mamás puedan acudir a un lugar seguro para extraer y conservar la leche".

La Dra. Elena Zambrano González comentó: "Fue una labor plural; desde investigadores, usuarias, enfermeras, y personal que ayudó a la construcción. Fue labor de muchas personas, cada quién, desde su trinchera. Fue un esfuerzo colectivo, también participaron las mujeres que contribuyeron en las encuestas que estuvimos haciendo para determinar por qué se usaba o no se usaba la Sala. Eso ayuda a que cada vez se tenga un mejor espacio. Es un continuo, no es que esto ya vaya a quedar así, va a haber más espacios y se irán mejorando, de acuerdo a las necesidades de las usuarias. El INCMNSZ está dando el apoyo para que esto cada vez quede mejor. Tenemos más de un año con este proyecto, en términos de este reacondicionamiento. Existe un grupo de lactancia en el Instituto con diferentes visiones.

La Organización Mundial de la Salud dice que los primeros seis meses, debe haber lactancia exclusiva, cada quien hizo sus propias observaciones y se hizo todo un estudio".

La Dra. Consuelo Lomas manifestó que: "Inicialmente, hicimos una búsqueda de cómo se sentían las usuarias y si conocían la Sala de Lactancia. El objetivo fue mejorarla con las nuevas herramientas y con la información que teníamos para que estuvieran más cómodas, se reacondicionó para hacer un lugar en donde se sintieran seguras, en un espacio limpio y cómodo para poder extraer la leche para su bebé.

Nosotras, como personal sentimos que el Instituto se preocupa por nuestra salud. Dentro de los programas que tiene se contempla la salud integral, que es también la salud mental para venir a trabajar bien. Las mamás se pueden sentir seguras que tienen un espacio para extraer la leche para sus bebés. La nutrición viene desde bebés; por eso es una parte muy importante que la mamá pueda tener este vínculo. Estamos muy agradecidos con los directivos y el personal que ha trabajado y las facilidades que han ido dando, la apertura a las observaciones que hicimos las tomaron muy bien; lo llevaron a cabo".



Destacada trayectoria científica en favor de la sociedad

Dr. José Sifuentes Osornio, Reconocimiento al Mérito Médico “Valentín Gómez Farías”

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

En el marco del Día de las Médicas y los Médicos conmemorado el 23 de octubre, el Dr. José Sifuentes Osornio, Director General del INCMNSZ, fue merecedor de la Mención Honorífica del Reconocimiento al Mérito Médico “Valentín Gómez Farías” por las contribuciones relevantes que ha hecho para el avance de la medicina y la salud pública, aportadas por sus investigaciones sobre tuberculosis tanto en el ámbito nacional como en el internacional. Tal distinción fue entregada por el Dr. Jorge Alcocer Varela, Secretario de Salud, durante el evento conmemorativo.

La ceremonia se realizó en la Unidad de Congresos del Instituto Nacional de Medicina Genómica (INMEGEN). Fue presidida por el propio Dr. Jorge Alcocer Varela y el Dr. Marcos Cantero Cortés, presidente del Consejo de Salubridad General. También asistieron directoras y directores generales de los Hospitales de Alta Especialidad e Institutos Nacionales de Salud, autoridades de la Universidad Nacional Autónoma de México (UNAM), del Instituto Politécnico Nacional (IPN) y de la Academia Mexicana de Cirugía A. C.

El Reconocimiento es entregado por el Consejo de Salubridad General (CSG) a profesionales de la medicina que se han distinguido por sus contribuciones a la formación de recursos humanos, investigación científica y tecnológica, lucha permanente contra la enfermedad y labor en la creación de un México con instituciones de salud más sólidas.

El Dr. Jorge Alcocer Varela, informó que después de la evaluación, revisión y análisis de los expedientes de las y los candidatos, el comité determinó que este Reconocimiento corresponde al investigador del Instituto Nacional de Salud Pública (INSP), Mario Henry Rodríguez López. Así mismo, recibieron mención honorífica: el Dr. José Sifuentes Osornio, Director General del Instituto Nacional de Ciencias Médicas y Nutrición Salvador Zubirán; la Dra. María de Lourdes Martínez Gómez, especialista del Hospital Regional de Alta Especialidad (HRAE) de Oaxaca.

El Dr. Alcocer Valera mencionó que, desde hace 83 años, el CSG otorga reconocimientos a profesionales que han contribuido a los cambios trascendentes en el ámbito de la salud:

“El 9 de septiembre de 2022 se modificó el acuerdo para que el reconocimiento lleve el nombre del Dr. Valentín Gómez Farías, considerado padre del liberalismo mexicano por perseguir los propósitos de libertad de culto; separación de la iglesia y del Estado; abolición de los privilegios del clero y el ejército, así como la eliminación del monopolio del clero en la educación pública.

Gómez Farías promovió que las comunidades indígenas y otros sectores vulnerables recibieran protección y asistencia social, así como la creación de leyes por la libertad de pensamiento y de expresión. Su labor es tan importante que existen diversos premios que llevan su nombre, como ejemplo es el premio a la Salud Pública en Jalisco.

Enhorabuena para los tres importantes investigadores reconocidos hoy, por sus méritos y alcances logrados en bien de la población mexicana. Qué privilegio es tener en nuestra nación nuevas mujeres y hombres de mérito” concluyó.

El secretario del CGS, Marcos Cantero Cortés, dijo que esta conmemoración tiene como propósito recordar que detrás de toda médica y médico existe una historia de conciencia, aprendizaje y sentido humanista.

“La práctica médica es un gran desafío, pero sobre todo un compromiso social, porque la salud es la condición esencial para disfrutar la vida y todos debemos de trabajar por ella.”

Fuente:<https://www.gob.mx/salud/prensa/consejo-de-salubridad-general-otorga-reconocimiento-al-merito-medico-valentin-gomez-farias?idiom=es>



Dr. José Sifuentes Osornio, reconocimiento al Mérito Médico “Valentín Gómez Farías”

La Obesidad y su abordaje: responsabilidad individual o compartida

Dra. Martha Kaufer Horwitz, dictó la Cátedra “Dr. Carlos Canseco”

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

El 13 de octubre, la Dra. Martha Kaufer Horwitz, Directora de Nutrición del INCMNSZ, participó en la 20° Edición de la Cátedra anual “Dr. Carlos Canseco” de la Facultad de Salud Pública y Nutrición de la Universidad Autónoma de Nuevo León, UANL, con la conferencia “La Obesidad y su abordaje: responsabilidad individual o compartida”.

Desde el año 2004, a solicitud de la junta directiva de la facultad, fue aprobada por el Consejo Universitario la instalación de la Cátedra Anual de Salud Pública y Nutrición “Dr. Carlos Canseco González”, como un permanente y justo reconocimiento que alumnos, personal académico y administrativo de esta facultad, brindan a tan distinguido universitario por su invaluable contribución a la salud pública que se ha traducido en el bienestar de millones de personas en el mundo.

La Dra. Martha Kaufer Horwitz señaló sentirse honrada al ser recibida en la UANL y expresó: “Escogí este tema, por su relevancia y actualidad. Existe una idea de que el individuo es el único que puede combatir ese problema y hay otra creencia que dice que es el ambiente el que tiene que cambiar para que esto se resuelva.

Tenemos que reconocer que la obesidad requiere múltiples actores y sectores que trabajen juntos a través de diversos puntos de entrada, por lo que debemos cambiar las palabras e imágenes que se usan para retratarla y no culpar a las personas. Priorizar el cuidado de la obesidad infantil, el fomento a la lactancia materna; y asociar la obesidad a entornos de bajos ingresos, dando relevancia a los enfoques de políticas basadas en derechos que abordan las desigualdades y los determinantes sociales y físicos de la obesidad. La persona que vive en obesidad también debe responsabilizarse de llevar una buena vida, buscar tratamiento profesional, exigir sin estigma, ser corresponsable y apegarse a cambios a lo largo de su vida”.

Fuente:<https://vidauniversitaria.uanl.mx/salud/abordan-obesidad-desde-nuevas-perspectivas-en-catedra-de-faspyn/>



Dra. Martha Kaufer Horwitz

Solidaridad, Empatía y Humanismo

Apoyo del INCMNSZ a damnificados del huracán Otis en Guerrero

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

Brigada de Personal Médico del INCMNSZ al Estado de Guerrero

Como parte de las acciones implementadas por la Comisión Coordinadora de Institutos Nacionales de Salud y Hospitales de Alta Especialidad (CCINSHAE), realizadas para brindar apoyo a las comunidades afectadas en el Estado de Guerrero ante el huracán Otis, que impactó tierra el 25 de octubre, una ambulancia de traslados críticos del Departamento de Atención Institucional Continua y de Urgencias del INCMNSZ, a cargo del Dr. Thierry Hernández Gilsoul, partió al Estado de Guerrero para brindar auxilio.

El equipo estuvo liderado por el Dr. Thierry Hernández Gilsoul y cuatro integrantes del área: la Lcda. Blanca Juárez, jefa de enfermeras y los técnicos en Urgencias Médicas: Eduardo Javier García, Víctor Villegas y Danilo Prado, quienes apoyaron en el Hospital General "Renacimiento" y el Hospital General "El Quemado", ambos de IMSS-Bienestar, Guerrero, así como, en el territorio afectado. Participaron también, 23 profesionales de la salud de Instituciones pertenecientes a la CCINSHAE.

Centro de Recolección INCMNSZ

En las instalaciones del INCMNSZ se creó un centro de recolección de insumos donados por pacientes, personal del Instituto y ciudadanía en general, en el que integrantes del área de la Dirección de Comunicación Institucional y Social, a cargo de la Lcda. Luz María Aguilar Valenzuela y del Departamento de Servicios Generales, encabezado por Lcda. Adriana Salgado Yépez, así como personal de intendencia, tanto interna como externa y de vigilancia, participan clasificando, ordenando y empacando la ayuda recabada, que se enviaron al centro de acopio de la UNAM, de donde partieron al Estado de Guerrero para ser distribuidos a los damnificados.

La Lic. Adriana Salgado Yépez expresó que estas acciones fueron una iniciativa de la Dirección General y que para el Instituto y para la comunidad institucional, representan contribuir con un granito de arena en apoyo la desgracia que ocasiono el huracán Otis en Guerrero. "Estamos actuando acorde a la Mística Institucional, que es la ayuda a los pacientes, a las personas que nos rodean, siempre pensando en hacer el bien a quien lo necesita".

La primera entrega de la Colecta se envió a través de la CCINSHAE para la Brigada de Personal Médico.



Calidad, pertinencia y seguridad

El Comité de Investigación del INCMNSZ

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

Uno de los ejes de acción del INCMNSZ es la Investigación. Por lo que contar con un Comité que garantice la calidad, pertinencia y seguridad de la investigación que se desarrolla en el mismo es de crucial importancia.

El Comité de Investigación del INCMNSZ es un órgano de apoyo para definir las políticas institucionales de investigación. Así mismo, tiene como función asesorar, evaluar y dar seguimiento al desarrollo de la investigación dentro del Instituto. Sus objetivos son:

- Evaluar la calidad técnica y metodología científica de los protocolos de investigación, que son sometidos a la consideración de la Dirección de Investigación.
- Contribuir a salvaguardar la dignidad, derechos, seguridad y bienestar de los sujetos que participan en las investigaciones.
- Actuar en interés de los sujetos en la investigación y de las comunidades involucradas, tomando en consideración las leyes y regulaciones nacionales y las particulares del Instituto.
- Elevar la calidad de la atención médica, a través de vigilar el cumplimiento y apego a la metodología de investigación autorizada y la integración del conocimiento adquirido.
- Promover que durante el desarrollo de la investigación o la aplicación de los resultados de la misma, el personal de salud mantenga presentes los principios deontológicos y bioéticos.

Fuente: <https://www.incmnsz.mx/opencms/contenido/investigacion/ComiteInvestigacion>



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

Los quesos son fuente de proteínas de alta calidad

El consumo de queso: ¿es bueno para nuestra salud?

LN. A. Viridiana Romero López/Dra. Martha Kaufer Horwitz NC./Dirección de Nutrición

Es un producto lácteo que se obtiene de la coagulación de la leche. Al corte, desuerado, moldeo y maduración se denomina queso. Su sabor característico proviene de la acción de las enzimas generadas por los microorganismos que interviene en la maduración del producto.

La Norma Oficial Mexicana NOM 243-SSA1-2010 establece las especificaciones sanitarias para la producción, procesamiento y distribución de quesos y considera los siguientes tipos: frescos como el panela, maduros como el manchego, procesados como el queso para fundir, y quesos de suero como el queso Oaxaca.

La amplia diversidad de quesos disponibles ofrece opciones para todos los gustos, desde opciones suaves y cremosas, hasta variedades más intensas y curadas; lo que lo convierte en un producto de alto consumo por su sabor y versatilidad. Se puede preparar en quesadillas, espolvoreados en tostadas, gratinado, combinado con frutas o verduras, como botana, etc.

Los quesos son fuente de proteínas de alta calidad, principalmente caseína; además contiene lípidos, nutrientes inorgánicos como calcio, fósforo y magnesio, y vitaminas entre las que destaca la vitamina B12. Contiene, además probióticos y moléculas bioactivas. Paradójicamente los quesos también son ricos en grasas saturadas y sal.

Consumir queso en cantidades moderadas puede tener un efecto positivo en diversos aspectos de la salud como es la salud ósea y dental, principalmente por su contenido de calcio, fósforo y magnesio.

También se ha documentado que el consumo de pequeñas cantidades de queso (alrededor de 40g/día) puede tener beneficios para la salud cardiovascular, posiblemente relacionado con el tipo de grasas saludables en algunos tipos de queso, que tienen un mayor contenido de grasa monoinsaturada y poliinsaturada, como los quesos mozzarella, oaxaca, panela y de cabra. Algunos estudios recientes sugieren que la presencia en el queso del aminoácido triptófano, que es precursor de la serotonina, podría tener un efecto positivo en el estado de ánimo de las personas.

Con su aporte de nutrimentos, las diversas variedades en el mercado y sus beneficios para la salud, el queso ha demostrado ser un producto alimenticio de amplia aceptación, agradable y versátil que puede ser parte de una dieta saludable.



Inclusión Laboral

Igualdad e Inclusión Laboral de personas con Diversidad Funcional

Dirección de Administración

La inclusión laboral e igualdad de oportunidades es un elemento crucial para la construcción de sociedades justas y equitativas; promoverlas no solo es un deber ético, sino que también son base para fomentar la equidad, el humanismo, la empatía, el respeto y el trabajo colaborativo; valores empleados dentro del INCMNSZ y que contribuyen al bienestar de la comunidad.

En ese orden, se advierte que la implementación de la inclusión laboral en las organizaciones requiere más que simplemente estudiar casos específicos de discapacidad o diversidad funcional, se necesita un programa integral que entienda y reconozca las diferentes circunstancias en este ámbito.

Así las cosas, resulta importante considerar que la gestión de la diversidad de las capacidades en el lugar de trabajo, se relaciona con aspectos teóricos y metodológicos de la salud ocupacional, pues al incluir, contribuimos a la creación de un ambiente de alta productividad, disciplina, trabajo en equipo, buen clima laboral, compromiso y mejoría en la reputación de la empresa.

Pero no solo eso, también se influye de manera positiva en la cultura organizacional, haciéndola cada vez más consciente respecto a las necesidades sociales, las cuales son cada vez más visibles y urgentes en su tratamiento.

Lo anterior se plantea considerando que el objetivo es avanzar hasta lograr que no existan limitantes o segregaciones peyorativas respecto a la incorporación laboral; sin embargo, se sabe que aún se han presentado barreras en este apartado, debido a la competencia y el acceso limitado a oportunidades. Aunque la creación de nuevos espacios de trabajo no corresponde a este ámbito, al interior hemos contribuido con acciones afirmativas que abonan al tema que nos ocupa.

Tal es el caso del Departamento de Reclutamiento, Selección y Capacitación de Personal, que creó un Mecanismo para la Inclusión, Igualdad y no Discriminación que pretende controlar o erradicar con elementos simples y cómodos, los excesos en la conducta de las personas servidoras públicas del área, propiciando un ambiente fértil y sano para el tema que nos ocupa.

Sabemos que aún falta mucho, pero tenemos fe y esperanza en qué a través de estas acciones, la construcción de una comunidad más consistente e incluyente resulte cada vez más simple. Como corolario se expone la siguiente frase para su reflexión:

“La diversidad es un hecho, pero la inclusión es una elección que hacemos todos los días. Como líderes, tenemos que transmitir el mensaje de que aceptamos y no sólo toleramos la diversidad” Nellie Borrero (líder para crear conciencia y comprender la diversidad).

Autores: Carlos Augusto Sánchez Morales, Nora Jiménez Flores, Paola Carrillo y Fernando Cancino.

1. Instituto Nacional de Ciencias Médicas y Nutrición Salvador Zubirán (2023). Filosofía. <https://www.incmnsz.mx/opencms/contenido/conoce/index.html>
2. Pupiales, B., y Córdoba Andrade, L. (2016). La inclusión laboral de personas con discapacidad: Un estudio etnográfico en cinco comunidades autónomas de España. Archivos de Medicina (Col), 16(2), pp. 279-289. <https://www.redalyc.org/pdf/2738/273849945007.pdf>



**MÍSTICA
INCMNSZ**
así somos

APEGO A LOS PRINCIPIOS

**Mantener vigentes
los preceptos institucionales.**

¡y aquí la vivimos diario!

Tomados del libro Mística Institucional, MAPorrúa, 2021

mística incmnsz

Coordinación: Departamento de Comunicación y Vinculación

Derechos reservados® 2023 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**

#mística #místicaincmnsz #campañaincmnsz #asisomos #yaquilavivimosdiario

MÉDICAS EN EL INCMNSZ

2017-2019

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

Origen de las fotografías:
Memorias, INCMNSZ

Generaciones de mujeres residentes del INCMNSZ



Dra. Andrea Tello Mercado
2017



Dra. Haydeé Williams Sánchez
2017



Dra. Regina Barragán Carrillo
2018



Dra. Amaya Llorente Chávez
2018



Dra. Ana C. Gándara Lois
2018



Dra. Ma. Fernanda Sofía García
2018



Dra. Nancy Gutiérrez Castañeda
2018



Dra. Jennifer Gutiérrez Ortiz
2018



Dra. Gretell A. Henríquez
2018



Dra. Yukiko P. Hirata Valdez
2018



Dra. Yadith K. López García
2018



Dra. Carolina Mendoza Solano
2018

MÉDICAS EN EL INCMNSZ

2017-2019

vida institucional

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

Origen de las fotografías:
Memorias, INCMNSZ

Generaciones de mujeres residentes del INCMNSZ



Dra. Yazmín Mercado Hernández
2018



Dra. Andrea Wisniowski Yáñez
2018



Dra. Hilda S. Zavala Vázquez
2018



Dra. Evelyn L. Baez Lozano
2019



Dra. Judith M. Corona Herrera
2019



Dra. Jessica P. Guerrero Cabrera
2019



Dra. Paola García Valdez
2019



Dra. Gabriela Garza García
2019



Dra. Viviana Farrera González
2019



Dra. Stephanie Hernández Camacho
2019



Dra. Astrid Hernández de la Torre
2019



Dra. Ivonne Hurtado Díaz de León
2019

Supervisión de una atención de calidad en urgencias

Actitud y Aptitud eficaz en la atención en un área de urgencias

Mtra. Blanca Susana Cruz Juárez / Jefa de Enfermeras A, servicio de urgencias

Las actividades de atención en áreas críticas como lo es el Servicio de Urgencias requieren un trabajo regulado y armónico, que es posible guiar bajo supervisión; de tal manera que se propicie la suma de fuerzas, actitudes, aptitudes y conocimientos de los diferentes integrantes de un servicio. El objetivo siempre será potenciar entre todos los resultados, la eficiencia y la eficacia; pero también requiere fortalecer la capacidad de responsabilidad en cada uno.

Nuestro servicio requerir de una atención urgente, así como emergente, necesita de personal de enfermería competente en diversas intervenciones y de acuerdo a la demanda de atención del usuario. El personal de enfermería adscrito, cuenta con un perfil académico y de aptitudes que garantiza una atención que cumple las condiciones de eficiencia estructural y seguridad para desempeñar con calidad y humanismo el ejercicio de su labor.

El estado de salud de pacientes puede ser estable o inestable y sus necesidades complejas por lo que requiere de una constante vigilancia estrecha y de cuidados intensivos, sin embargo, la supervisión por parte de jefas y jefes y el manejo o guía del personal, consolida el trabajo en equipo entre la triada: Supervisión (jefes o jefas de servicio), Atención (personal asistencial) y Persona (paciente o familia). En este sentido, también la Comunicación juega un papel fundamental para un seguimiento profesional, de calidad y armónico en beneficio de la o el paciente.

El contar con habilidades involucra el conocimiento, la experiencia y una actitud de servicio primeramente por parte de quien lidera. La comunicación que se propicie será la clave para una adecuada organización, motivación y toma de decisiones con respecto a los beneficios de la persona hospitalizada.



Programa Institucional Arte y Cultura, su historia en el INCMNSZ

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

La historia del arte en el INCMNSZ surge con la fundación del mismo, en 1946; el Dr. Salvador Zubirán concibió al arte, la música y la literatura como parte integral en la formación de las y los médicos y de acuerdo con esa idea, los ex directores; Dr. Manuel Campuzano Fernández, Dr. Donato Alarcón Segovia, Dr. Fernando Gabilondo Navarro, Dr. David Kershenobich Stalnikowitz y actualmente, el Dr. José Sifuentes Osornio, Director General del INCMNSZ, han promovido durante sus administraciones, actividades que contribuyen a esta filosofía.

En 2003 durante la Dirección del Dr. Fernando Gabilondo Navarro, se propició el Programa Cultural de manera mensual, aun sin contar con un presupuesto institucional asignado, por lo que los primeros cinco años fueron patrocinados por benefactores. Lo que inició como un Programa dirigido a médicos, se extendió a pacientes y trabajadores, así como, a sus familiares.

A partir del año 2008, el Instituto Nacional de Bellas Artes incorporó al INCMNSZ como una de sus sedes alternas. A partir de entonces, han venido concertistas de prestigio nacional e internacional que han servido de marco para reconocer personas y actividades del INCMNSZ, celebrar la fundación de áreas y departamentos, dando a conocer sus actividades y aportaciones.

Desde la llegada del Dr. David Kershenobich Stalnikowitz como Director General del INCMNSZ. Se nombró de forma oficial a dichas actividades de difusión artística y cultural como Coordinación de Arte y Cultura y se creó, un Comité multidisciplinario para tomar decisiones colegiadas acerca de las actividades relacionadas.

Otra acción que se llevó a cabo fue conformar un Acervo Plástico Institucional; obras artísticas, donadas por artistas, pacientes y amigos del INCMNSZ que se exhiben de forma permanente en muros y jardines.

En los últimos años, las actividades de esta área también se pueden ver en las redes sociales institucionales.

Estas acciones reconocen la importancia que aporta el Arte y la Cultura para lograr un ambiente más cordial y cálido que ayuda a pacientes y a sus familiares en momentos difíciles, haciendo un modelo institucional que permite ser un referente para otras instituciones de salud.

Fuente: <https://www.incmnsz.mx/2018/camiseta/CamisetaDigital589.pdf>

Sesión Cultural JULIO

XX ANIVERSARIO DE SESIONES CULTURALES

Jueves 27 Julio 2023 18:00 hrs.

Rodolfo Ritter piano

Vladimir Sagaydo violonchelo

Música INDIA por la Ciudad

AUDITORIO INCMNSZ

ENTRADA LIBRE

VINO DE HONOR



6-12 de noviembre, Semana Nacional para prevenir el Sobrepeso, la Obesidad y los Trastornos de la Conducta Alimentaria

Promover hábitos alimenticios

Se busca crear conciencia sobre las enfermedades no transmisibles como obesidad y sobrepeso y las comorbilidades relacionadas con estas, así como promover hábitos alimenticios saludables y la actividad física. El sobrepeso y la obesidad se consideran un problema de salud pública con aspectos genéticos y de estilo de vida.

Fuente: <https://www.gob.mx/insabi/articulos/semana-nacional-para-prevenir-el-sobrepeso-la-obesidad-y-los-trastornos-de-la-conducta-alimentaria>

12 de noviembre, Día Mundial contra la Obesidad

Medidas para prevenir y tratar el Sobrepeso y la Obesidad

Con el objetivo de informar y sensibilizar a la población en general y de manera particular, a niñas, niños, adolescentes y jóvenes sobre la necesidad de medidas para prevenir y tratar el sobrepeso y la obesidad, el 12 de noviembre de cada año, se celebra el “Día Mundial de la Obesidad”, instituida por la Organización Mundial de la Salud.

Fuente: <https://www.gob.mx/imjuve/es/articulos/dia-mundial-contra-la-obesidad-181826?idiom=es>

12 de noviembre, Día Mundial contra la Neumonía

Neumonía, principal causa individual de mortalidad infantil

La Neumonía es una infección respiratoria aguda que afecta a los pulmones, inflamando los pequeños sacos aéreos de uno o ambos pulmones, llamados alvéolos, que en los enfermos de neumonía están llenos de pus y líquido (material purulento), lo que provoca tos con flema o pus, fiebre, escalofríos y hace dolorosa la respiración y limita la absorción de oxígeno. La neumonía es la principal causa individual de mortalidad infantil.

Fuente: <https://www.gob.mx/salud/conadic/es/articulos/12-de-noviembre-dia-mundial-contra-la-neumonia-importancia-del-tabaquismo-en-el-desarrollo-de-esta-enfermedad>

13 de noviembre, Día Internacional de la Enfermedad de Huntington

Degradación progresiva

La Enfermedad de Huntington es de origen genético, caracterizada por la degradación progresiva de las neuronas del cerebro. Se pretende concientizar a la población acerca de sus síntomas, diagnóstico y tratamiento. Es una patología hereditaria autosómica dominante, que consiste en la degeneración progresiva del sistema nervioso central y de las neuronas cerebrales. Generalmente se manifiesta entre los 30 y 40 años de edad con trastornos psiquiátricos, de movimiento y de pensamiento.

Fuente: <https://www.diainternacionalde.com/ficha/dia-internacional-enfermedad-huntington>

Ayudan a mitigar el dolor

Cuidados Paliativos

Segunda parte

Lcda. Liliana Morán Rodríguez/Departamento de Comunicación y Vinculación



Dr. Alfredo Covarrubias Gómez

En la entrega pasada, a raíz del Día Mundial contra el Dolor, el doctor Alfredo Covarrubias Gómez, especialista adscrito al Departamento de Medicina del Dolor y Paliativa del INCMNSZ, explicó que el dolor es la percepción de una experiencia sensorial y emocional desagradable, que se puede padecer en algún momento o temporada de la vida o vivirse de forma crónica.

En la Medicina del Dolor también se contemplan los Cuidados Paliativos: estos ofrecen atención para mejorar la calidad de vida de pacientes con enfermedades graves, dolorosas, las que ponen en riesgo su vida o a las personas que se encuentran al final de la vida.

“El objetivo es aliviar su dolor, atender los síntomas que promueven la presencia de sufrimiento físico, pero también incluye la evaluación del paciente en diferentes áreas: la física, psicoafectiva, social y espiritual; finalmente la persona no es solo cuadro de síntomas y signos.

Una persona que se encuentra al final sus días puede tener muchas dudas, muchas emociones y también a su núcleo de cuidadores, a las personas a su alrededor como sus seres queridos, los más cercanos, sus familias y también se les apoya con esa atención integral”.

El doctor Alfredo Covarrubias destacó que los cuidados paliativos en México representan una gran área de oportunidad para los médicos en formación, pero también son un reto para la atención, pues no todos los estados de nuestro país ni todas las unidades de salud cuentan con clínicas del dolor ni de cuidados paliativos.

En el INCMNSZ, desde 1972, se fundó la Clínica del Dolor y en Cuidados Paliativos, la primera especializada en México. Se atienden a pacientes que tienen una enfermedad en situación terminal y también a quienes no cuentan con diagnóstico terminal, pero reciben quimio y radio terapias; ayudan a controlar los síntomas físicos y psicoemocionales.



nueva torre incmnsz

LOGREMOS juntos

UNA NUEVA TORRE
HOSPITALIZACIÓN • QUIRÓFANOS • TERAPIA INTENSIVA

así es la
**NUEVA TORRE
INCMNSZ**



INSTITUTO NACIONAL DE
CIENCIAS MÉDICAS
Y NUTRICIÓN
SALVADOR ZUBIRÁN



Noviembre 2023



Noviembre 2022



Noviembre 2021

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

Inteligencia militar

Tormenta Roja

Tom Clancy

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

Thomas Clancy (Baltimore, EUA, 1947-2013) fue un escritor estadounidense, conocido por sus novelas de espionaje e inteligencia militar, ambientadas en la Guerra Fría y épocas posteriores. Su carrera literaria comenzó en 1984, con la publicación de *La caza del octubre rojo*, posteriormente, publicó *Juegos de patriotas*, *Peligro claro e inminente*, *La suma de todos los miedos*, *Tormenta roja*, *El oso y el dragón*, entre otras, que han sido convertidas en películas con gran éxito comercial y otras más son bestseller impresas con más de 100 millones de copias.

Tormenta Roja plantea cómo sería una guerra mundial entre dos potencias dominantes de la época, El Pacto de Varsovia y la OTAN. Un libro lleno de terminología militar.

Un terrible atentado terrorista en una refinería de petróleo obliga a la URSS a buscar suministros alternativos para pasar el invierno. Por ello, pone su atención en Oriente Medio y en las entonces aparentemente inagotables reservas del Golfo Pérsico, pero debe superar el obstáculo que representa la OTAN y evitar desencadenar una guerra nuclear.

Siguiendo este plan, sus líderes desarrollan una estrategia con la que intentan dividir a la OTAN, invadir Alemania y dividir a los aliados para poder disponer a su antojo del Golfo.

La invasión de Islandia, la guerra submarina y antisubmarina, la sorpresa de la OTAN con sus aviones invisibles en una serie de ataques sorpresa, la guerra de información, los satélites espaciales,

y, sobre todo, la espeluznante guerra de carros de combate en tierra, todos ellos combinados en una acción trepidante y bien llevada por el autor, despliega una hipotética Tercera Guerra Mundial, llena de batallas, combates y fintas.



Sabías que...

La poca presencia de la mujer en los ámbitos literarios puede comprobarse fácilmente a través de los galardones.

- El premio literario internacional más conocido es sin duda el Nobel de Literatura. Desde su creación en 1901 hasta 2023, ha premiado a 17 mujeres frente a 103 hombres.
- El reconocimiento más importante en lengua castellana, el Premio Cervantes, tan sólo ha galardonado a seis mujeres frente a 42 hombres desde que se instauró en 1976: María Zambrano (1988), Dulce María Loynaz (1992), Ana María Matute (2010), Elena Poniatowska (2013), Ida Vitale (2018) y Cristina Peri Rossi (2021).
- Otro premio con gran importancia en España es el Premio Planeta, que ha distinguido a 18 mujeres frente a 53 hombres desde 1952.

Te recordamos que puedes solicitar libros en 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.

Dejar todo y salir ¿lo harías?

Regálame 30 segundos...

Primera parte

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

Por favor, regálame 30 segundos de tu atención y úsalos en considerar que harías en el caso de que en tu área de trabajo se diera la indicación de “dejar todo y salir”.

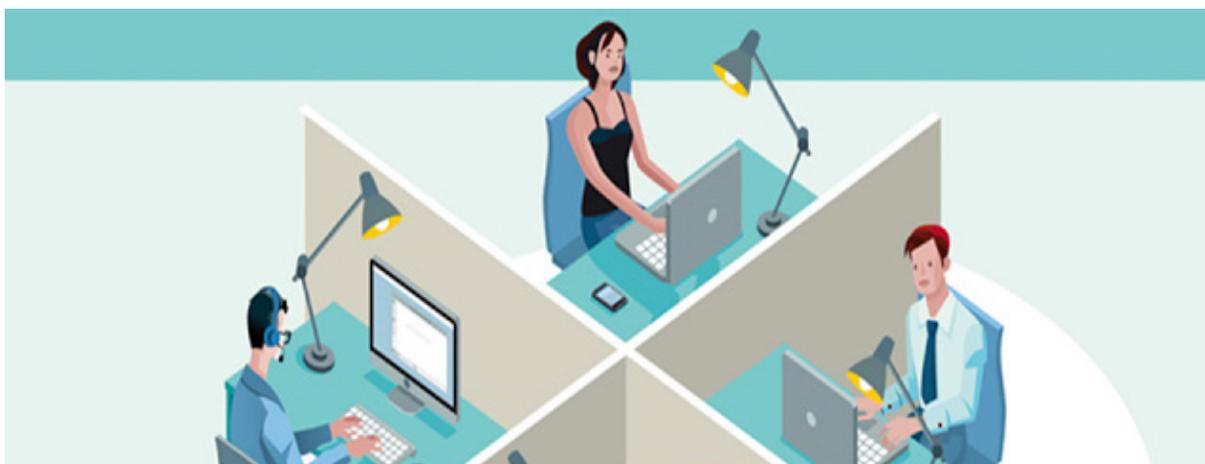
¿Tienes claro todo lo que esta indicación implica para ti?

Los desastres que pueden afectar una instalación hospitalaria son múltiples, algunos pueden preverse y dar tiempo a implementar estrategias como es el caso de los huracanes, pero otros como los incendios pueden suceder sin previo aviso y la preparación previa determinará la factibilidad de proceder apropiadamente.

La evacuación de cualquier área del hospital es particular a sus características propias, funciones sustantivas y día, hora del evento. La misma área física tiene distinto grado de actividades lo que genera distinta densidad de ocupantes en cierto momento dado. Esto es relevante porque en el caso de requerir evacuar pacientes, parte importante del personal tendría que actuar en este proceso y generalmente dado que los turnos nocturnos o de fines de semana tienden a contar con menos personal sus acciones tendrían que ser distintas.

En el caso de un incendio, los sitios de origen del fuego pueden ser variables, algunos son ocasionados por accidente y otros intencionadamente. Ejemplos de accidentes son: mal funcionamiento de un equipo electrónico como una computadora, cortocircuito en hornos eléctricos del área de la cocina, problemas con aires acondicionados, riesgo por almacenamiento de sustancias inflamables, depósitos de basura que puedan ser incendiados y ocasionalmente faltas del mismo personal que pudiera fumar a pesar de estar prohibido incrementando el riesgo.

Por eso es valioso que cada trabajador en su área identifique los sitios de mayor riesgo para la generación de fuego. Así mismo evalúe las opciones de salida disponibles. Estas salidas pudieran ser cuellos de botella por la aglomeración del personal saliendo y en el peor de los casos un obstáculo si es que no se encuentran despejadas.



Papas

Hace 8,000 años, en la Cordillera de los Andes, América del Sur, en la frontera de Bolivia y Perú, en la vasta red de almacenes del Estado Inca, la papa fue uno de los principales alimentos utilizados como reserva para casos de emergencia cuando se malograban las cosechas.

Con la devastadora Guerra de los 30 años que asoló Europa, la papa comienza a cultivarse masivamente en todo el continente para mitigar los efectos de la hambruna, y se dice que grandes ejércitos, como el de Napoleón, subsistieron gracias al sustento que la papa aportaba.

Las principales variedades que se siembran en México son: Alpha, Atlantic, Fianna, César, Giant y Mundial, que pertenecen al grupo de cáscara lisa y de color blanco o amarillo.

En México, la producción de papa casi alcanza los dos millones de toneladas, siendo el estado de Sinaloa el primer productor.

Fuente: <https://www.gob.mx/agricultura/articulos/la-papa-un-alimento-con-historia-y-cultura>



Cuadernos de
nutrición

Ensalada de Papas con Ejotes



Ingredientes:

- 5 piezas de papas
- 1/2 taza de ejotes
- Perijil fresco, picado finamente (al gusto)
- 1 cucharadita de aceite de oliva
- 1 cucharadita de viagre de manzana
- 1/8 de cucharadita de sal

Modo de preparación:

Cortar las papas en cuadros y los ejotes en tres partes; ponerlos a cocer por separado, la papa por 20 minutos y los ejotes por 15 minutos, para que queden en el punto exacto de cocción.

En un recipiente colocar la verdura y cuando aún, esta este tibia, agregar el perejil picado, el aceite de oliva, el vinagre de manzana y la sal. Revolverlo todo y servir.

Tradición y reconocimiento

Ofrendas de Día de Muertos en el INCMNSZ

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

Como cada año, en diversas áreas del INCMNSZ, con el fin de honrar la memoria de quienes ya perecieron, se colocan altares en el marco del 2 de noviembre, Día de Muertos. En esta ocasión, presentamos algunos altares en el Instituto.



Servicios Subrogados



Laboratorio de Microbiología Clínica



Dirección General



Escuela de Enfermería "María Elena Maza Brito"

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



Departamento de Terapia Intensiva



Atención Intitucional Continua y Urgencias



Departamento de Patología



Dirección de Nutición



Cajas Generales de Hospitalización



Arte y Cultura



Departamento de Patología

REPREENSA



imagina formas
de reducir,
reutilizar,
reparar o reciclar



SOSTENIBLE

Coordinación: Departamento de Comunicación y Vinculación

Derechos reservados © 2023 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

#incmsz #vidasostenible #campañaincmsz #vidasaludable



SUEÑO ADECUADO

Dormir diariamente con duración, horario, continuidad y profundidad, seguido de un despertar espontáneo y vigoroso

1

Mantén un horario regular para ir a dormir y levantarte. Incluso los fines de semana

2

Ve a dormir cuando te sientas soñoliento

3

Mantén una rutina previa al ir a dormir (utiliza técnicas de relajación)

5

Evita el uso de televisión, celular, computadora, internet, videojuegos al menos 1 hora antes de irte a dormir

7

Limita las comidas abundantes y la cantidad de líquidos antes de ir a la cama

4

Antes de acostarte no realices actividades que te generen estrés

6

Si haces ejercicio intenso hazlo por lo menos, 3 horas antes de irte a dormir

PROGRAMA INCMNSZ®

VIDA SALUDABLE
Y SOSTENIBLE



PARA VIVIR MEJOR

¡DE TI DEPENDE!

Coordinación: Departamento de Comunicación y Vinculación

Derechos reservados © 2023 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

Derechos reservados © 2023
INSTITUTO NACIONAL DE CIENCIAS MÉDICAS Y NUTRICIÓN SALVADOR ZUBIRÁN
www.incmnsz.mx

#incmsz #vidasostenible #campañaincmnsz #vidasaludable

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

Mística Institucional

Entrega de pensamiento y acción sin límites de tiempo ni de esfuerzo • Imprimir profundo sentido humano a la atención del paciente • Permanente apego a la más estricta ética profesional • Luchar por el prestigio del Instituto antes de por el propio • Sentir orgullo de tener el honor de pertenecer al Instituto • Sentirla como el *alma mater* que alimenta nuestro espíritu con la ciencia y señala los caminos que nos hagan personas más creativas y humanas • Establecer lazos efctuosos de amistad con los compañeros de trabajo • Contribuir intencionadamente a mantener el ambiente de amable convivencia entre los que en ella laboran • Conservar a lo largo de la vida el apego a todos los principios enunciados • Fortalecer la devoción, cariño y respeto a la institución que nos formó.

Dr. Salvador Zubirán Anchondo

La Camiseta

Fundada en 1994



INSTITUTO NACIONAL DE
CIENCIAS MÉDICAS
Y NUTRICIÓN
SALVADOR ZUBIRÁN

Director General

Dr. José Sifuentes Osornio

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

Liliana Morán Rodríguez

Impresión

Sección de Impresión y Duplicación



www.incmnsz.mx

Si deseas colaborar escribenos a:
camiseta@incmsz.mx

Consulta la edición digital
www.incmnsz.mx/opencms/Camiseta2023.html