



# La Camiseta

Órgano Oficial de Comunicación Interna

Año XXVI No. 17

15 de septiembre 2020

## Línea de Información y Apoyo Psicológico en COVID-19

Orientación telefónica a la comunidad  
Dr. Jorge Oseguera Moguel

**¡GRACIAS!** médicos adscritos  
jefes de departamentos  
médicos residentes enfermería  
médicos especialistas nutriólogos  
médicos pasantes  
médicos internos psicólogos  
alumnos de cursos  
psiquiatras

QUE PARTICIPARON  
EN LA LÍNEA DE INFORMACIÓN  
Y LA DE APOYO PSICOLÓGICO

Línea de Información y Apoyo Psicológico en COVID-19



GOBIERNO DE  
MÉXICO

SALUD  
SECRETARÍA DE SALUD



INSTITUTO NACIONAL DE CIENCIAS MÉDICAS  
Y NUTRICIÓN SALVADOR ZUBIRÁN



# La Camiseta

Órgano Oficial de Comunicación Interna

No. 639

15 septiembre 2020

## CONTENIDO

<b>EDITORIAL</b>	1	<b>VIDA LABORAL</b>	15
<b>SER INCMNSZ</b>	2	• La voluntad en tiempos de COVID-19	
• Línea de Información y apoyo psicológico en COVID-19		<b>BIENESTAR</b>	16
<b>PARA CONCERNOS</b>	4	• La comunidad institucional fuerte y unida en tiempos de COVID-19	
• Orientación telefónica a la comunidad Dr. Jorge Oseguera Moguel		<b>LA CULTURA DEL BIEN COMER</b>	17
<b>ENTÉRATE</b>	6	• Ciruelas	
• La Pandemia en el INCMNSZ		• Mermelada de ciruelas rojas	
<b>CALIDAD, ATENCIÓN MÉDICA Y GESTIÓN INSTITUCIONAL</b>	8	<b>SABÍAS QUE</b>	18
• Palabras mágicas de la Pandemia		• Efemérides de la salud	
<b>NUESTRO ENTORNO AMBIENTAL</b>	10	<b>TU SALUD</b>	19
• ¿Qué hemos aprendido del 2020 y qué retos tenemos para el 2021?		• Mensajes COVID-19 información importante	
<b>COMUNICACIÓN Y VINCULACIÓN</b>	11	<b>ESPACIO DE LECTOR</b>	20
• Mexicanidad, un término con un significado muy amplio y diverso		• El personal de cocina del INCMNSZ trabaja con eficiencia	
<b>VIDA INSTITUCIONAL</b>	12	<b>TU HISTORIA CON EL INSTITUTO</b>	21
• Dra. Ana Lilia Garduño López		• Mi servicio social y 20 años de servicio institucional	
<b>CONOCIENDO A</b>	13	<b>ESPACIO DE LECTURA</b>	22
• Dr. Alvaro Aguayo González		• Ámate como si tu vida dependiera de ello Kamal Ravikant	
<b>COLABORADORES INCMNSZ</b>	14	<b>HABLEMOS DE</b>	23
• Fundación DIANUI, uniendo esfuerzos que nutren		• Si nos resguardamos en casa llegará el momento para festejar	
		<b>CAMPAÑA INSTITUCIONAL</b>	24
		• Mantener el ambiente de amable convivencia y respeto	

**A**nte la Pandemia de COVID-19 que enfrenta el mundo, **surge la apremiante necesidad de tener información y orientación confiable.** En la sección ***Ser INCMNSZ.*** podemos corroborarlo.

En la sección ***Para Conocernos*** el Dr. Jorge Oseguera Moguel nos comenta acerca de **cómo se creó la línea de información telefónica y de apoyo psicológico.** En la sección ***Entérate*** con valentía y fuerza, Susana Chávez Morales comparte sus experiencias y vivencias acerca de **la Pandemia por COVID-19, en el INCMNSZ.**

En la sección ***Bienestar,*** se continúa dando a conocer a la comunidad institucional fuerte y unida en tiempos de COVID-19. En la sección ***Tu Salud,*** se publican los mensajes **COVID-19, con información importante.**

En la sección ***Espacio del Lector,*** se publica una carta en donde un paciente del Instituto **agradece al personal de cocina su excelente trabajo.** En la sección ***tu historia con el Instituto,*** el Lic. Jorge Velázquez Hernández, hace una reflexión de sus 20 años en el INCMNSZ, en donde ha llevado su **carrera con diseño y pasión.**

La sección ***Espacio de Lectura nos invita a experimentar la importancia de la vida,*** bajo la perspectiva del autor Kamal Ravikant en su libro titulado *Ámate como si tu vida dependiera de ello.*

En la sección ***Hablemos de*** se da información respecto de **COVID-19,** con la intención de contribuir con las acciones de prevención y contención de esta Pandemia.

En la sección ***Campaña Institucional*** se hace mención acerca del **noveno enunciado de la Mística Institucional** que resalta la importancia de Mantener el ambiente de amable convivencia y respeto.

# En tiempos de Pandemia por COVID-19

## Línea de Información y apoyo Psicológico en COVID-19

Lic. Luz María Aguilar Valenzuela

En tiempo de Pandemia y el exceso de información se percibe una necesidad sentida de tener orientación confiable en relación a temas de COVID-19, por lo que se tomó la decisión de implementar una línea telefónica de información y de apoyo psicológico dirigida a la comunidad institucional, pacientes del Instituto y público en general, con un horario de 8 de la mañana a 8 de la noche los siete días de la semana. Este programa inicio el 12 de abril y terminó el 16 de julio del 2020.

El Dr. Alfonso Gulias Herrero, subdirector médico del INCMNSZ, convocó a participar de manera voluntaria a profesionales de la salud, la respuesta fue increíblemente solidaria. Posteriormente quedó como coordinador el Dr. Jorge Oseguera Moguel.

Se realizó un manual de preguntas frecuentes sobre síntomas, tratamiento, hospitales y se iba actualizando conforme aparecía nueva información o noticias innovadoras.

Se contó con la participación de 167 integrantes entre personal del Instituto y también muy notable, la de médicos que se formaron en el INCMNSZ pero que ya no laboran en la institución.

en **TIEMPO DE COVID-19**

**TIEMPO DE CUIDARNOS**

Apoyo psicológico  
**800-911-7258**

Lunes a Domingo  
de 8:00am a 8:00pm

Para orientación sobre esta enfermedad donde serás atendido por un médico del Instituto.

INCMNSZ

en **TIEMPO DE COVID-19**

**TIEMPO DE CUIDARNOS**

Línea de Información y apoyo psicológico  
**800-911-7258**

**LÍNEA CERRADA**

Si necesitas información búscanos en  
**www.incmnsz.mx**

o en nuestras redes:

@incmnszmx  
Instituto Nacional de Ciencias Médicas y Nutrición "Salvador Zubirán"  
incmnszmx

INCMNSZ

Amigas y Amigos toda(o)s,

Llegamos al final de nuestro **Centro de Llamadas, COVID-19 INCMNSZ**.

Como todo en la vida, hay un principio y un fin. Inician y se cierran etapas, ciclos. Confiemos que el de esta tragedia de la COVID-19, acabe lo más pronto posible.

Entre tanto, **MISIÓN CUMPLIDA**.

Siempre he pensado que no hay satisfacción más grande que irse a acostar con la sensación del deber cumplido.

Tengan la certeza de que ayudamos, poco o mucho, pero ayudamos.

Como saben, fuimos mucho más allá de la idea original de dar orientación sobre la pandemia, se dio apoyo psicológico, fungimos como enlace entre pacientes y familiares y el hospital, incluso en casos de proceso de protocolos de investigación y tantas cosas más.

Historias, muchas, aprendizajes más, y satisfacción toda.

Ustedes, como nosotros los coordinadores, nunca imaginamos trabajar en un centro de llamadas. Esto ha sido parte de la conversión de nuestra gran institución.

La visión original de la Dirección General, en conjunto con el apoyo de las direcciones de medicina y comunicación institucional, gestaron esta acción como parte de las respuesta a la pandemia.

De corazón agradecemos su disposición y plena colaboración con esta labor. Evito el cliché de "sin ustedes no hubiera sido posible", y les decimos, parafraseando a nuestro fundador, "son ustedes y la filosofía compartida, el alma de nuestra institución".

Muchas gracias

Dr. Jorge Oseguera Moguel

- MEDICOS(AS) ESPECIALISTAS
- MÉDICOS(AS) ADSCRITOS(AS)
- MÉDICOS(AS) INTERNOS(AS)
- MÉDICOS(AS) PASANTES
- JEFES(AS) DE DEPARTAMENTOS
- MÉDICOS(AS) RESIDENTES
- ALUMNOS(AS) DE CURSO
- NUTRIÓLOGOS(AS)
- ENFERMEROS(AS)
- PSIQUIATRAS
- PSICÓLOGOS(AS)



¡GRACIAS!

## Percibiendo la Pandemia por COVID-19

# Orientación telefónica a la comunidad

## Dr. Jorge Oseguera Moguel



Lic. Carmen Amescua Villela

### ¿Cómo se creó la línea de información telefónica y de apoyo psicológico COVID-19

La Línea de Información COVID-19 (LICO) surgió por iniciativa de la Dirección General y de Comunicación Institucional y Social. La de la Línea de Apoyo Psicológico (LAPCO) se dio por iniciativa mía, previendo su necesidad inminente. Es justo mencionar, que no fuimos el único centro de este tipo, pero colaboramos en la medida de nuestras posibilidades y alcances.

### ¿Quién se encargó de coordinar y organizar este servicio?

La organización y coordinación inicial de LICO dependió, inicialmente, del Dr. Alfonso Gullas Herrero; Posteriormente estuvo a mi cargo, en colaboración estrecha con el Dr. Bernardo Martínez. La de LAPCO estuvo a mi cargo, en conjunto con la Psicóloga Verónica Rubio y la posterior y afortunada colaboración de la Brigada de Salud Mental (BSM) del INCMNSZ, coordinada por la Dra. Judith Domínguez. Aprovecho para reiterarles a ellos, Bernardo, Verónica y Judith, mi reconocimiento y agradecimiento por su valiosa y desinteresada colaboración.

### ¿Qué tipo de servicio se ofrecía en esta línea?

En el caso de LICO, básicamente lo que se ofreció fue información y orientación general sobre la enfermedad COVID 19, principalmente de sospecha, diagnóstico y conducta. El tratamiento como tal nunca fue un objetivo del servicio prestado. En los últimos meses de su funcionamiento, LICO sirvió como enlace entre familiares y pacientes hospitalizados en el Instituto, con el propio Instituto, atendiendo dudas sobre diversos aspectos, tales como, estatus de hospitalización, evolución, protocolos de investigación, entre otros.

Por otro lado, LAPCO ofreció atención psicológica mediante el diagnóstico y apoyo mediante primeros auxilios psicológicos (PAPS). El servicio de LAPCO se vio fortalecido por la adhesión de la Brigada de Salud Mental (BSM) del Instituto, pudiendo así extender los servicios prestados en esta área.

### ¿Cómo funcionaba?

Una vez definidos los objetivos de LICO y LAPCO, se conformó el grupo de colaboradoras y colaboradores, quienes se adhirieron voluntariamente al programa, y se redactó un texto amplio, a manera de preguntas y respuestas, sobre aspectos generales y particulares de la información que se tenía en ese momento sobre la COVID 19, con la intención de tener información homogénea para brindar a los potenciales usuarios. Hecho lo anterior, se estableció la logística operacional con Telmex y se difundió la apertura del servicio, a través de la página web del Instituto y de sus redes sociales.

En esencia, el usuario llamaba al número telefónico del Centro de Llamadas de Telmex, de donde se derivaba la llamada al colaborador o colaboradora en turno, para brindar la información u orientación solicitada, ya fuese de LICO ó LAPCO-BSM. Se laboró los 7 días de la semana con un horario de 8:00 a 20:00 hrs. Y se establecieron 3 turnos al día, con un número mayor a 6 personas por turno. Cada colaborador que daba el servicio, lo resolvía en el momento y, de ser necesario, consultaba en el chat o en forma personal con alguno de los dos coordinadores. Al final del turno, cada colaboradora o colaborador, realizaban un reporte, con el que se conformó la base de datos interna.

### ¿A qué público estaba dirigido?

Ambos servicios tenían el objetivo de brindar apoyo sobre la COVID19 a pacientes del Instituto. Con el tiempo, el servicio se abrió a la comunidad en general, yo diría espontáneamente, lo cual nos resultó muy estimulante y gratificante.

### ¿Quiénes participaron (especialistas)?

El grupo total se conformó por más de 180 personas. El grupo de LICO se conformó por 170 voluntarias y voluntarios, contando entre ellos a médicos adscritos de diferentes especialidades, enfermeras, pasantes en servicio social, internos de perorado y nutriólogas. Todo el grupo con la mejor disposición y, sobre todo, con la camiseta bien puesta. El grupo de LAPCO se conformó por 9 psicólogas y psicólogos y una psiquiatra. Como antes mencioné, la colaboración con la BSM incluyó la adhesión de un grupo de Psiquiatras de dicha brigada.

Debo mencionar, también, la colaboración del personal de la Subdirección de Tecnologías de la Información y Comunicaciones, del Departamento de Comunicación y Vinculación, así como del personal de Telmex.

### ¿A cuánta gente atendieron?

Se tuvieron mas de 3,800 llamadas entrantes, sin embargo, las llamadas concretadas fueron poco más de 1,800, lo que significó un promedio de 20 llamadas al día. Cabe mencionar que el cada llamada se hacían más de una pregunta sobre los diferentes rubros atendidos. En el área de apoyo psicológico, se atendieron más de 100 llamadas.

### ¿Cuáles fueron las consultas más frecuentes?

En la línea de LICO, los rubros más frecuentes de consulta, en orden decreciente, fueron los de Consulta sobre conducta ante la enfermedad, Sospecha de enfermedad, Manejo de enfermos en casa y Riesgo de padecer la COVID-19. Otros rubros fueron: orientación sobre clínicas u hospitales para atención, tratamiento, solicitud de revisión u hospitalización en el INCMNSZ y sobre evolución y aspectos administrativos de pacientes hospitalizados en el Instituto.

La línea LAPCO-BSM atendió principalmente situaciones de ansiedad multicausal (miedo a contraer la infección, por aislamiento, etc), así como reacciones de duelo y, con menor frecuencia, casos con manifestaciones de depresión.

### ¿Cuál fue el tiempo de su duración y por qué?

LICO inició operaciones el 12 de abril del 2020 y LAPCO aproximadamente 10 días después. Previo a su inicio, hubo un período de estructuración del programa. Las operación concluyó el 15 de julio y su clausura obedeció a dos factores coincidentes que fueron, en primer lugar, la reconversión del INCMNSZ a un funcionamiento híbrido (atención de COVID-19 y de nuestra población de siempre, No COVID-19) y, por otro lado, al vencimiento del convenio con la empresa Telmex, encargada de la operación del centro de llamadas.

### ¿Cuál ha sido la importancia de la tecnología y el internet durante esta Pandemia?

Creo que en el Instituto, como en el mundo todo, hemos re-aprendido la utilidad y el alcance de las TICs, mas allá de lo que es o puede ser un Centro de llamadas. Ha sido claro que las muy diversas implicaciones que el distanciamiento social ha tenido, se han minimizado gracias a las opciones tecnológicas con que contamos. A decir verdad, me resulta inimaginable esta desgracia que ha sido la Pandemia, sin la tecnología disponible. La evolución no necesariamente significa perfección, si no mas bien adaptación a las circunstancias que prevalecen. Por ejemplo, la telemedicina ya existía, tanto en el ámbito clínico como docente. Sin duda, prefiero dar una clase o una consulta presencial que ha distancia, como prefiero también un abrazo de la misma manera. Las TICs nos han permitido seguir laborando y ampliar mas nuestras alternativas de comunicación y reparar en su obligada y adecuada regulación.

Finalmente debo recordar la importancia del renovado concepto de infodemia en sus dos sentidos, los de cantidad y calidad.

Quedarse en casa

# La Pandemia en el INCMNSZ

Segunda y última parte

Susana Chávez Morales/Dirección de Planeación y Mejora de la Calidad



Susana Chávez Morales

Días más tarde, nos dicen que por seguridad algunos grupos deben resguardarse. En los pasillos abunda el temor, es imposible que esto no te afecte. Observas a la gente diciéndose adiós sin saber por cuánto tiempo todo esto se extenderá. Después de despedirme de una compañera en mi último tramo antes de llegar a Nutrición, pues es vulnerable, puedo darme cuenta de que las áreas de consulta y administrativas están sumidas en una extraña quietud y poco a poco, caí en cuenta de que me enfrentaría a una diferente cotidianeidad: trabajar por guardias como medida de protección.

Mi mente, al igual que la de mis compañeros, estaba llena de dudas; ¿Cómo se hará? ¿Qué medidas se aplicarán? ¿Cuándo nos veremos nuevamente? ¿Me voy a casa? Pero ¿y si de camino hacia allá me enfermo y contagio a alguien de mi familia? La solución era 'quedarse en casa', pero nadie se imaginaba que eso no sería fácil y no sólo a nivel de movilidad física, también a nivel mental, económico y muchas otras. El cierre de diversos negocios y otros centros de trabajo era inminente; ante todo, se buscaba salvaguardar la vida de tantas personas como fuera posible y así evitar la tragedia que otros países alrededor del mundo estaban sufriendo.

Las guardias en el Instituto fueron otro choque con la realidad. Con melancolía vi que ya no somos los mismos. El distanciamiento era cada vez mayor y para abril, sólo nos quedaba la esperanza de que en mayo todo volvería tal vez a la normalidad.

El personal médico y de enfermería trabajaba incansablemente para hacerle frente a lo desconocido, pero nada es suficiente; hace falta personal y aunque quiero ayudar, no sé cómo. No pertenezco a esa área y quizá en lugar de ayudar, sólo terminaría estorbando. Ahora caminar dentro del hospital y dentro de la ruta de seguridad es diferente; encuentro a mi paso a la gente que he tenido la fortuna de conocer y ahora, además de un lejano saludo, solemos agregar un: "Todo bien, cuídese mucho".

Ya no nos vemos como antes, hemos cambiado. Las enfermeras, enfermeros, camilleros y los médicos lucen diferente. Unos con uniforme de pijama y con un artículo que ahora forma parte imprescindible de nuestras vidas, cubrebocas.

La parte más difícil es enterarte de que personas que veías al llegar, ahora ya no están porque fueron víctimas de esa enfermedad. Es un golpe muy fuerte y los contagios están por todas partes y el único pensamiento que te inunda es el de cuidarte aún más dentro y fuera. Mis compañeros también están diferentes, algunos coinciden con mi sentir. Todos tenemos estrés de no saber qué sucederá, cambios constantes de humor, insomnio. El tiempo pasa, mi mente divaga y sin darme cuenta, me pierdo en el tiempo dentro de Nutrición.

Desde mi área de trabajo sólo puedo observar a mi jefe, uniéndose a las guardias para atender a los pacientes con Covid-19. Pienso en lo grande que es su vocación, en el gran ser humano que es y sólo atino a decirle que se cuide mucho. La nueva normalidad es por medio de reuniones virtuales, ya no mas reuniones presenciales. Las actividades días a día cambian de ritmo y nada es como antes. La gente solidaria hace acto de presencia nuevamente y con alegría veo cómo ponen un granito de arena para ayudar al hospital en lo que se pueda. Donan equipo de protección, alimentos, lo que sea que pueden dar.

Esto es un gran aliciente para quienes están en primera línea y que día con día sufren de cansancio y desgaste al observar lo que pasa dentro del área Covid-19. Los pacientes también reciben la generosidad de la gente y hay un sentimiento de unión mayor que antes, aunque la incertidumbre persiste.

El tiempo pasó y sin darnos cuenta llegamos a junio. El primer semestre del año se ha ido y ahora sólo pensamos en cuándo podremos volver a estar juntos. La distancia entre nosotros es evidente pero irónicamente, ahora es cuando hablamos más con otros. Estos meses me han mostrado el gran esfuerzo del personal de Nutrición, su dedicación, solidaridad y que no estamos solos.

El hospital ya no es el mismo, sus instalaciones cambiaron, el personal, la vida cotidiana que yo conocía ya no está más. ¿Volverá a ser todo como antes? No lo creo. Esta epidemia nos ha cambiado a todos, imponiéndonos nuevas reglas, nuevos procedimientos. Los pacientes volverán, claro; pero ahora la interacción con ellos no será la misma, nuestro modo de convivir tampoco. El miedo de enfermarse seguirá latente y las medidas de distanciamiento continuarán. El mundo no será el mismo porque se perdieron muchas vidas en esta lucha; sin embargo, la misión y vocación del INCMNSZ persistirá y se engrandecerá, así como todos los que integramos esta Institución.

Hoy, tras un cubrebocas nos hablamos con la mirada, retomamos que los ojos son la ventana al alma de otro ser, valoramos la empatía, la solidaridad, lo que tenemos, la sencillez en la vida, cosas que perdimos en un vertiginoso correr en el mundo y que tristemente una pandemia nos vino a recordar: tú, ¿qué aprendiste de esta pandemia?

## Seguridad del paciente

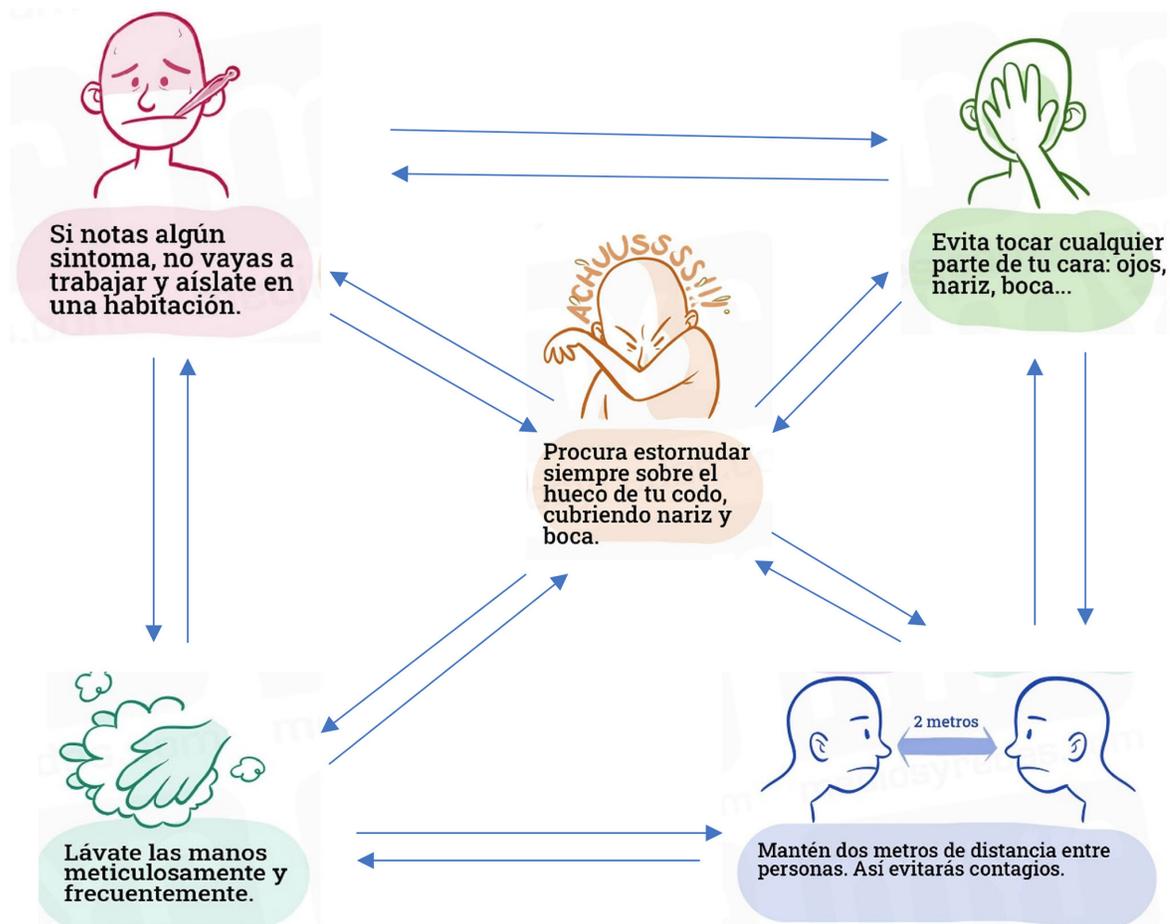
# Palabras mágicas de la Pandemia

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

En esta edición vamos a hacer un pequeño recordatorio de las cosas importantes durante esta pandemia.

Creo que lo más importante es recordar que esta enfermedad que hoy en día está causando quizá preocupación, estrés, angustia y otras cosas más; es una enfermedad nueva de la que apenas se están estudiando métodos diagnósticos y terapéuticos. También sabemos que se está realizando en diferentes países la creación de la vacuna, por lo que nosotros no debemos bajar la guardia en las recomendaciones y cuidados para reducir el riesgo de contagio.

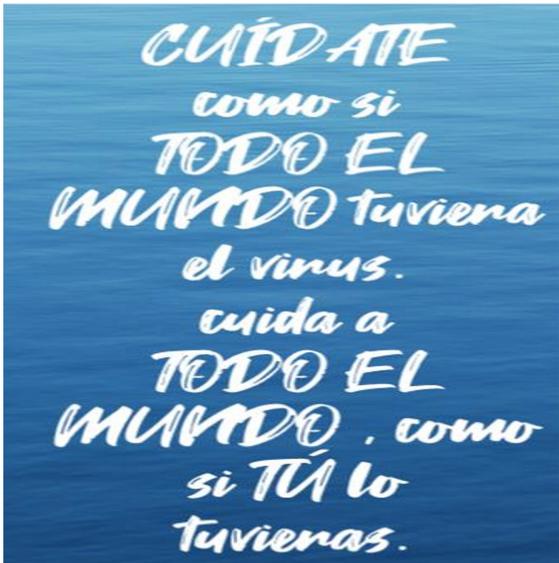
Como podemos ver en el dibujo, cada una de las recomendaciones se comunican entre sí; esto quiere decir que todas tienen la misma importancia y deben realizarse juntas.



Les dejo un pequeño crucigrama en donde deberán encontrar algunas palabras que considero representativas en esta pandemia.

A	C	F	H	J	O	P	L	Q	W	E	R	T	Y	U	I	O
P	A	N	D	E	M	I	A	D	F	G	H	J	K	L	Ñ	O
X	Z	Q	T	S	R	R	V	S	A	R	Z	X	C	V	B	N
V	P	E	R	S	O	N	A	L	S	A	L	U	D	S	A	M
A	S	F	V	N	L	G	D	P	Ñ	C	K	J	G	H	F	D
G	J	O	L	O	I	U	O	I	U	I	T	R	E	W	U	E
Q	Ñ	L	O	I	K	M	M	N	B	A	V	J	U	A	N	F
O	Q	S	X	S	A	N	A	D	I	S	T	A	N	C	I	A
P	A	Q	E	R	T	Y	N	U	I	O	P	Ñ	L	K	O	M
N	S	V	C	X	Z	A	O	S	D	F	G	H	J	K	N	I
M	A	Ñ	L	K	J	H	S	F	D	S	A	W	E	R	T	L
D	C	G	H	N	J	K	L	Ñ	R	T	Y	U	P	O	I	I
F	E	H	U	S	O	C	U	B	R	E	B	O	C	A	S	A
V	T	Y	U	Q	G	O	Q	W	E	R	T	Y	U	I	O	P
H	A	T	H	A	T	V	S	D	D	F	G	H	J	K	Ñ	L
H	D	T	G	Z	T	I	A	Z	X	C	V	B	N	M	A	D
S	E	G	U	R	I	D	A	D	P	A	C	I	E	N	T	E
R	U	R	E	X	R	T	Y	J	O	L	P	P	O	U	Y	T
D	Q	F	D	S	F	G	N	I	H	Ñ	S	A	Q	W	E	R
X	F	V	C	W	V	N	H	K	U	S	D	F	Y	H	K	L

**Palabras a encontrar:** pandemia, lavado manos, covid, seguridad paciente, uso cubrebocas, sana distancia, quédate casa, unión, personal salud, familia y gracias.



Recuerda que aún no es momento de relajarnos, todavía nos queda mucho camino por recorrer en esta Pandemia.

Es importante que estas medidas que estamos teniendo ahora las conservemos como parte de nuestra rutina aun cuando se alcance el control de la Pandemia.

Ante una “nueva normalidad”

## ¿Qué hemos aprendido del 2020 y qué retos tenemos para el 2021?

Biol. Abdalá Humberto Rodríguez Assad

Los profesionales del Área de Salud, Nutrición y Ambiental, explican cómo la Pandemia originada por el Coronavirus SARS-CoV-2 ha impactado en gran medida en la salud de la población mundial y el medio ambiente:

Los profesionales de la salud han demostrado una gran valentía y valía, pero también se ha evidenciado la fragilidad de los sistemas sanitarios y la necesidad de su refuerzo. La toma de decisiones fue extrema, llegando a tener que valorar no solo la priorización sino a qué pacientes destinar los recursos sanitarios.

Los altos índices de obesidad, hipertensión arterial y diabetes, entre otras enfermedades crónicas degenerativas han contribuido de manera importante en el aumento de la mortalidad por coronavirus. El estado de salud previo de las personas debería ser una prioridad de las políticas de salud públicas.

Las personas mayores y vulnerables han sido los principales afectados. Este hecho, ha evidenciado la necesidad de una mayor y mejor atención a las personas mayores y la necesidad en otorgarles la importancia que se merecen.

Hemos tenido que distanciarnos y se han acrecentado situaciones de soledad y problemas conductuales psicosociales y psicológicos.

Sin embargo, la denominada “nueva normalidad” también ha originado una serie de aspectos positivos y nuevos aprendizajes como los siguientes:

La comunidad científica ha unido sus esfuerzos para tener mejor conocimiento de la COVID-19. Fruto de este trabajo colaborativo internacional se han desarrollado las tan esperadas vacunas contra la COVID-19 en un tiempo récord, que afortunadamente ya se están administrando a la población.

Se ha valorizado la importancia de la responsabilidad de las personas en el cuidado de su propia salud, partiendo de la prevención. Los cambios que hemos tenido que realizar en nuestra vida cotidiana (distancia social, uso de la mascarilla, lavado de manos, confinamiento domiciliario, teletrabajo, etc.) ha hecho que seamos más conscientes de la importancia de mantener unos hábitos de vida saludable y en muchas ocasiones han existido cambios en nuestra alimentación, práctica de actividad física, medidas higiénicas, entre otros.

Somos más conscientes sobre la importancia de los actos y cuidado de la salud a nivel individual, pues tienen un gran impacto no solo en la salud personal sino también en las personas de nuestro entorno, especialmente aquellas con situaciones de fragilidad y vulnerabilidad.

El reto de los profesionales de la salud y nutrición es seguir estudiando la COVID-19 para conseguir superarlo, posicionar a las personas mayores en el lugar que se merecen, que la población, no decaiga, siga con su mejora de sus hábitos de alimentación y vida para el mantenimiento de un óptimo estado de salud en todos los sentidos: alimentación suficiente y saludable, práctica de actividad física de forma regular, mantenimiento de un equilibrio emocional y prácticas de higiene adecuadas.

Cultura mexicana

# Mexicanidad, un término con un significado muy amplio y diverso

Lic. Luz María Aguilar Valenzuela

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

La mexicanidad es un término con un significado tan amplio y diverso como el nacimiento mismo de la cultura mexicana, nos distingue e identifica del resto de los pueblos del mundo. Es una visión de conjunto (filosófica, histórica, psicológica, política, artística, jurídica, cultural) que se ha ido desarrollando a lo largo de los años, que logra un estilo colectivo, un modo de ser y que de alguna manera reúne el pasado, el presente y el futuro. Es una mezcla que va desde la música regional mexicana, la comida, los sonidos, las palabras, los colores, las artesanías, las tradiciones, la hospitalidad.



Mujeres en el INCMNSZ

# Dra. Ana Lilia Garduño López

Lic. Gabriela Rubello Marín

- |           |  |           |  |
|-----------|--|-----------|--|
| 2002      | Obtiene el título de Médico Cirujano por la Universidad Autónoma del Estado de México (UAEM).                                | 2020      | Acreditación de la <i>European Society of Regional Anesthesia and Pain Therapy</i> . |
| 2002-2005 | Especialidad en Anestesiología en INCMNSZ.   | 2019-2020 | Diplomado en Educación basada en Simulación para Ciencias de la Salud, UNAM.         |
| 2005-2020 | Médico Especialista en Anestesiología, Depto. de Anestesiología.   |           |  |
| 2006      | Presea <i>Alfonso Caso</i> , Departamento de Posgrado de la UNAM.  |           |  |
| 2011-2020 | Profesor adjunto de la Especialidad de Anestesiología INCMNSZ-(UNAM).  |           |  |
| 2016-2020 | Líder Nacional de la <i>Red Mexicana Pain Out</i> para la investigación y optimización del manejo del dolor post-operatorio. |           |  |
| 2016      | Coordinadora de la Clínica del Dolor Agudo Postoperatorio.   |           |  |
| 2017      | Premio ASCLEPIO al Mérito en Anestesiología, Fundación Aesculap México A.C. y el Colegio Mexicano de Anestesiología (CMA).   |           |  |
| 2018      | Diplomado en Intervencionismo en Dolor guiado por Ultrasonido.   |           |  |
| 2019      | <i>European Accreditation Council for Continuing Medical Education of Regional Anesthesia (EACCME)</i> .                     |           |  |



## Hombres en el INCMNSZ

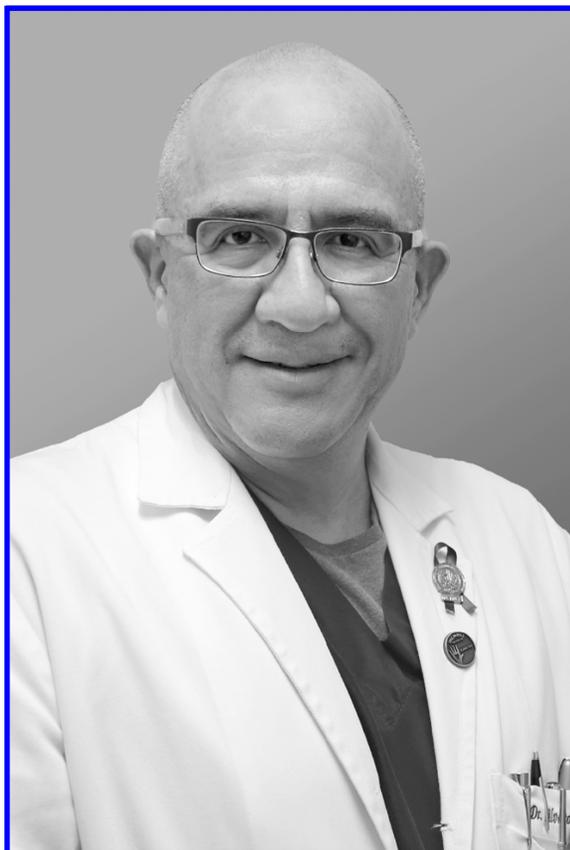
# Dr. Alvaro Aguayo González

Lic. Gabriela Rubello Marín

- 1990 Obtiene el título de Médico Cirujano por la Universidad Nacional Autónoma de México (UNAM).
- 1991-1994 Cursa la especialidad de Medicina Interna en INCMNSZ.
- 1995-1997 Cursa la especialidad de Hematología en el INCMNSZ.
- 1997-1998 Cursa estudios de alta especialidad en leucemias en el *MD Anderson Cancer Center*, Houston E.U.A.
- 1998-2000 Cursa la especialidad de Oncología Médica en el *MD Anderson Cancer Center*, Houston E.U.A.
- 2000-2001 Cursa estudios de alta especialidad en trasplante de células progenitoras hematopoyéticas en el *MD Anderson Cancer Center*, Houston E.U.A.
- 2001 Sistema Nacional de Investigadores (actualmente nivel 2), CONACYT.
- 2007 Jefe del Departamento de Hematología y Oncología, INCMNSZ.
- 2009 Ingresa a la Academia Nacional de Medicina de México.
- 2020 Es Miembro Fundador de la *Latin American Leukemia Net*, editor principal de la sección de Leucemia de "*Current Oncology Reports*", revisor editorialista de "*Leukemia Research*".

Revisor invitado de "*Journal of Clinical Oncology*" y "*American Journal of Clinical Oncology*" entre las más destacadas.

Tiene 51 capítulos de libros, 1 libro publicado, más de 60 artículos científicos publicados como autor y co-autor y más de 5,000 citas a sus trabajos de investigación.



## ¿Quiénes somos ?

Fundación Dianui A.C. es una asociación civil mexicana que inició actividades en 1998, busca que las niñas y niños tengan posibilidades de vivir una vida saludable, con pleno uso de sus capacidades y potenciales.



Uniendo Esfuerzos  
que Nutren



Los objetivos de Fundación Dianui A.C. están alineados con los objetivos de desarrollo sostenible 2030 formulados por la Organización de las Naciones Unidas (ONU).



### VISIÓN

Ser líder en la promoción de hábitos saludables para asegurar la salud plena de las niñas y niños.

### MISIÓN

Prevenir la malnutrición, desnutrición, el sobrepeso y la obesidad, desde el embarazo hasta la adolescencia fomentando hábitos saludables en el núcleo familiar.



## Valores

RESPECTO

GLORIA

HONESTIDAD

VERACIDAD

RESPONSABILIDAD

TRANSPARENCIA



<https://www.dianui.org.mx/>

## circunstancias inesperadas

# La voluntad en tiempos de COVID-19

Dirección de Administración

La Pandemia en la que vivimos ha traído circunstancias, hechos y pruebas inesperadas para la mayoría de los habitantes de este país, que han resultado en momentos cómodos y otros no tanto.

Gran parte de los momentos incómodos referidos arriba corresponden a pérdidas de familiares o seres queridos, disminución en la salud, estrés, incertidumbre y ansiedad. Para el caso de los cómodos o benignos resultan la unión familiar, el autoconocimiento, cambios de hábito, la resiliencia, flexibilidad, entre otras.

Con lo anterior, es posible advertir que los momentos buenos y malos tienen un común denominador o mismo origen, esto es, la pandemia por el virus SARS-COV-2.

Así las cosas, es posible percatarnos de que un mismo evento puede repercutir de forma variada y distinta en la sociedad, más aun en cada individuo y, si bien es cierto, que algunas de las consecuencias de la pandemia resultan en eventos lamentables como los plasmados arriba, también es cierto que existen otros que dependen de nuestra voluntad para moldearse y ajustarse a un buen resultado.

Basado en lo anterior es importante señalar una de las acepciones del concepto de voluntad, pues permitirá robustecer el contexto que nos ocupa y este es, la facultad de decidir y ordenar la propia conducta.

Entonces si nosotros como seres humanos tenemos la oportunidad, capacidad y/o facultada para decidir nuestra conducta, elijamos que esta sea tendiente a obtener buenos resultados que propicien un escenario más cómodo, aunque sea en un pequeño núcleo, pues de esa forma poco a poco el ambiente en general cambiara.

Con todo lo anterior pretendo motivar a quienes lean esto para que le den una perspectiva distinta a las circunstancias en las que nos encontramos, pues de esa forma será más simple afrontarla y en su caso propiciar la obtención de más resultados buenos o cómodos que los adversos.

Como corolario de este texto les comparto esta idea que advierto empata perfectamente con la finalidad de este esfuerzo

Hay una fuerza motriz más poderosa que el vapor, la electricidad y la energía atómica: la voluntad.

**¡Yo también soy INCMNSZ!**

Autor: Mtro. Carlos Augusto Sánchez Morales

1. <https://dle.rae.es/diccionario>
2. <https://www.connectionsbyfinsa.com/una-fuerza-motriz-mas-poderosa-vapor-la-electricidad-la-energia-atmica-la-voluntad-albert-einstein-fisico/>

Es cuestión de actitud

# La comunidad institucional fuerte y unida en tiempos de COVID

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

Con la camiseta puesta unos desde casa y otros presentes, el personal del INCMNSZ se mantiene unido para salir adelante de esta contingencia.

Te invitamos a ver las fotos que se han publicado en nuestras redes sociales:

**Instagram:** @incmnsmx

**Twitter:** @incmnsmx

**Facebook:** Instituto Nacional de Ciencias Médicas y Nutrición "Salvador Zubirán"

**Página institucional:** www.incmnsz.mx



## Ciruela

Principales estados productores: Puebla, Michoacán, Chiapas, Veracruz, Jalisco y Guerrero.

Se pueden preparar confituras, mermeladas y gelatinas, también en deliciosas salsas agrídulces que acompañan carnes y crepas, consumir fresca, elaborar licores.

Consejo de compra o consumo: Las ciruelas varían en cuanto a forma, tamaño, color y sabor, con una cáscara muy delgada y una pulpa muy firme y jugosa, que por sus sabores ácidos, agrídulces, suaves, dulces y muy dulces. Al comprarlas, hay que tener en cuenta que no tengan manchas marrones ni que estén arrugadas, asegúrese de que sean firmes, que no estén estropeadas y estén cubiertas de un ligero polvillo mate. Si se toman directamente del árbol se saben que están maduras cuando caen fácilmente al sacudirlo.

Composición química: 86% de agua, hidratos de carbono, fibra, calcio, fósforo, hierro y vitamina C.



Cuadernos de  
**nutrición**

## Mermelada de ciruelas rojas



### Ingredientes:

1/2 kilo	de ciruelas rojas
1/2 pieza	de limón
300 gramos	de azúcar
1 vaso	de agua

### Manera de hacerse:

Lavar y cortar las ciruelas quitándoles el hueso. Ponerlas en una cazuela a fuego medio con el vaso de agua y el limón pelado y sin huesos.

Cocinar durante 30 minutos; a continuación tritúrarlas. Añadir el azúcar y agitar hasta que se disuelva.

Cocinar la mezcla hasta que se espese y se vuelva cremosa. retirar del fuego y colócala en recipientes de cristal previamente hervidos junto con la tapa durante 20 minutos.

Déjarlas enfriar en el recipiente cerrado para que se forme vacío y listo; ya está lista para consumir o guardar.

**8 septiembre, Día Mundial de la Fibrosis Quística**

## Una patología poco frecuente

La Federación Española de Fibrosis Quística (FEFQ) se une a la Federación Española de Enfermedades Raras (FEDER), a la Organización Europea de Enfermedades Raras (EURORDIS) y a la Red Internacional de Enfermedades Raras (RDI) en la celebración del Día Mundial de Fibrosis Quística y cuyo objetivo es alcanzar una equidad a la hora de recibir un diagnóstico y un tratamiento eficaz, independientemente del país en el que se habite.

<https://enfermedades-raras.org/index.php/d%C3%ADa-mundial-2020/13643-las-personas-con-fibrosis-qu%C3%ADstica-se-unen-al-d%C3%ADa-mundial-de-las-enfermedades-raras>

**10 septiembre, Día Mundial de la Prevención del Suicidio**

## Suicidio un problema multifactorial

La OMS estableció desde 2003, el 10 de septiembre como el “Día Mundial para la Prevención del Suicidio”, con el objetivo de que las naciones del mundo implementen y promuevan acciones para su prevención. Así llama a terminar con el estigma que sufren las personas con trastornos mentales o comportamiento suicida.

<https://www.gob.mx/salud%7Cseguropopular/articulos/10-de-septiembre-dia-mundial-de-la-prevencion-del-suicidio>  
[https://www.who.int/mental\\_health/prevention/suicide/suicideprevent/es/](https://www.who.int/mental_health/prevention/suicide/suicideprevent/es/)

**12 septiembre, Día Internacional de Acción Contra la Migraña**

## Migraña, más que un dolor de cabeza

Se trata de una fecha para recordar que la migraña es mucho más que un dolor de cabeza: es una enfermedad neurológica muy discapacitante, con una alta prevalencia, con un gran impacto en la vida de los pacientes y, a pesar de ello, es todavía una enfermedad infradiagnosticada e insuficientemente tratada y reconocida.

<https://www.discapnet.es/actualidad/2019/09/dia-mundial-de-accion-contra-la-migrana>

**12-18 septiembre, Semana del Bienestar de las Américas**

## La actividad física mejora la salud

El objetivo de esta semana es impulsar un cambio en las comunidades de los países americanos miembros de las Naciones Unidas, para que existan mayor cantidad de entornos en los que las personas puedan realizar actividades edificantes y saludables, como por ejemplo, apertura de centros deportivos, mayor cantidad de parques en los que las personas puedan trotar, pasear, hacer senderismo e incluso nadar.

Pero no se limita solo al deporte, también durante su celebración se promueven charlas sobre determinadas enfermedades, jornadas médicas e incluso se realizan censos para contabilizar el número de casos que existen de personas con enfermedades no transmisibles.

<https://www.diainternacionalde.com/ficha-semana/semana-bienestar-americas>

# MENSAJES COVID-19

## Información Importante

**CUBREBOCAS  
¡ÚSALO SIEMPRE!  
¡ÚSALO CORRECTAMENTE!**

Debe cubrir  
nariz, boca y  
mentón en todo  
momento.



**#CuidemonosTodos**

Derechos reservados © 2020  
INSTITUTO NACIONAL DE CIENCIAS MÉDICAS Y NUTRICIÓN SALVADOR ZUBIRÁN  
[www.incmnsz.mx](http://www.incmnsz.mx)



Gracias al personal de cocina del INCMNSZ

## El personal de cocina del INCMNSZ trabaja con eficiencia

Paciente: María del Rosario

6 / Diciembre / 2019

Al personal de cocina:

He estado en este Instituto 45 días. En este tiempo me he dado cuenta de su eficiencia y profesionalismo en la elaboración de los alimentos.

Toda la comida estuvo deliciosa y con una gran variedad.

Se merecen un 10

GRACIAS

Habitación 334

Carta original de paciente del INCMNSZ

Una carrera con diseño y pasión

## Mi servicio social y 20 años de servicio institucional

Lic. Jorge Velázquez Hernández



Lic. Jorge Velázquez Hernández

En enero de 2001 finalicé mi carrera como Licenciado en Diseño Gráfico en la Escuela Nacional de Artes Plásticas de la UNAM y en abril comencé mi búsqueda de la institución pública en la que tendría que realizar mi servicio social; existían varias opciones, como el Poder Judicial de la Federación, la Secretaría de Hacienda y Crédito Público, la Dirección de Cómputo Administrativo de la UNAM y finalmente el Instituto Nacional de Ciencias Médicas y Nutrición Salvador Zubirán. Al llegar al INCMNSZ, y dirigirme al Departamento de Educación para la Salud, que era el sitio donde de manera específica se requería un prestador de servicio social de la carrera de Diseño Gráfico, al conocer las instalaciones, la tecnología que se manejaba y la manera en que un diseñador era indispensable en la institución, supe que sería un buen lugar donde aprender y poner en práctica lo que hasta entonces sabía.

La plantilla del personal de este Departamento estaba integrada, por profesionales en pedagogía, trabajo social, comunicación y diseño gráfico y por el Dr. Mariano García Viveros, en ese entonces jefe del Departamento, quien comprendía que el trabajo multidisciplinario era indispensable en la labor de transmitir y comunicar la información necesaria para el bienestar de un paciente y de todas aquellas personas relacionadas a un padecimiento de salud; utilizando los recursos tecnológicos y de las ciencias de la comunicación para elaborar videos, folletos, carteles, libros y más.

Mi proyección de permanencia en el INCMNSZ era de 480 horas o seis meses para completar mi servicio, sin embargo, cuando concluí este periodo una diseñadora del Departamento renunció y tuve la oportunidad de integrarme de manera permanente a Nutrición. De ese mes de mayo de 2001 ya han pasado casi 2 décadas en las cuales he tenido la oportunidad de ver la evolución de nuestra Área, que cambió incluso de nombre al de Departamento de Comunicación y Vinculación, y de apreciar de primera mano la forma en la que la comunicación se aplica en beneficio de nuestra comunidad institucional y que trasciende aún a nuestra sociedad.

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

Empresario especializado en la tecnología

# Ámate como si tu vida dependiera de ello

**Kamal Ravikant**

Lic. María Concepción Nolasco Miguel

Kamal Ravikant es un empresario especializado en la tecnología. Sirvió al Ejército de Estados Unidos como soldado de infantería. También ha escrito los libros *Vive tu verdad* y *Renacer*.

*Ámate como si tu vida dependiera de ello*, es un libro utilizado para complementar terapias que refuerzan temas de autocompasión y amor propio.

Es común hablar del amor a otro, a la familia, a la pareja, al amigo, pero muchas veces no queda claro el origen de todos esos amores: el amor por uno mismo. Desafortunadamente, casi siempre aprendemos a criticarnos, devaluarnos, compararnos o exigir que otros nos amen y no nos enseñan que primero debemos amarnos a nosotros mismos. Así, esta lectura confronta los cimientos de esa percepción que se tiene del amor, que es querer encontrarlo fuera de nosotros.

A lo largo del texto, el autor insiste en utilizar cinco ejercicios que probó a través de ensayo y error para desarrollar amor hacia sí mismo en períodos de mucha incertidumbre, estos son: Tu voto, Meditación, Mírate al espejo, Hazte la pregunta, y Respira 10 veces. Y como estrategia, aclara, implica la repetición para construir conexiones neuronales y crear nuevos senderos en nuestro sistema nervioso.

La intención del libro, dice el autor, es que cuando lo termines no sólo te comprometas a amarte, sino que también aprendas cómo llegar a hacerlo. Y, sobre todo, a hacer que éste perdure.



**Pasatiempo:** En seguida encontrarás una serie de preguntas acerca de la Pandemia de COVID-19. Pon a prueba cuánto sabes y al final compara con tus respuestas.

1. ¿Qué es virus?
2. ¿Qué es epidemia?
3. ¿Qué es incidencia?
4. ¿Qué es comorbilidad?
5. ¿Qué es prevalencia?

Fuente: <https://www.unicef.org/es/coronavirus/covid-19>

1. Virus es un agente infeccioso microscópico acelular que solo puede replicarse dentro de las células de otros organismos.
2. Epidemia ocurre cuando una enfermedad infecta a un número de individuos superior al esperado en una población durante un tiempo determinado.
3. La incidencia es el número de casos nuevos de una enfermedad en una población determinada y en un período determinado, la tasa de incidencia mide los casos de enfermedad por cada persona-años.
4. La comorbilidad o morbilidad asociada es un término utilizado para describir dos o más trastornos o enfermedades que ocurren en la misma persona. Pueden ocurrir al mismo tiempo o uno después del otro.
5. Prevalencia, en epidemiología, se denomina al número de personas que presentan una enfermedad en una población. Es la cantidad de casos en un determinado momento.

**Respuestas**

Te recordamos que puedes solicitar libros en español o en inglés para préstamo a domicilio en el Espacio de Lectura, en el Departamento de Comunicación y Vinculación, ubicado en el segundo piso de la Unidad de Investigación, junto a la fuente del Quijote.

Las fiestas presenciales pueden esperar

# Si nos resguardamos en casa llegará el momento para festejar

hablemos de

Todos nos quedamos  
en casa en estas  
fiestas patrias



**NADIE** es irresponsable

Derechos reservados © 2020  
INSTITUTO NACIONAL DE CIENCIAS MÉDICAS Y NUTRICIÓN SALVADOR ZUBIRÁN  
[www.incmnsz.mx](http://www.incmnsz.mx)



**INCMNSZ**



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

Coordinación: Departamento de Comunicación y Vinculación

Derechos reservados © 2020 INSTITUTO NACIONAL DE CIENCIAS MÉDICAS Y NUTRICIÓN SALVADOR ZUBIRÁN

## Mística Institucional

# Mantener el ambiente de amable convivencia y respeto

Lic. Luz María Aguilar Valenzuela

Mantener un ambiente de amable convivencia ha sido en el INCMNSZ un principio elemental para cuidar la armonía y el bienestar integral de quienes pertenecen a la comunidad institucional. Este principio no se da de por sí, es necesaria la voluntad, la decisión, la atención y la vigilancia.

Convivir con respeto, implica la consideración del tiempo, el orden y el espacio del otro. El respeto es un valor que permite que se viva en sana convivencia. Es un hecho que la convivencia se enriquece al mostrar empatía y aprender de las diferencias. Otro valor importante para mantener el ambiente de amable convivencia es la paz, que surge del equilibrio y la armonía social. Construir la paz, es un conjunto de acciones para prevenir conflictos y discusiones, que se vale de la reflexión, el diálogo y de hacer relaciones afectuosas y creativas.

En estos tiempos de Pandemia por la COVID-19 se han tenido que observar nuevos códigos de convivencia, lo que ha implicado aprendizaje para relacionarnos: #QuedateEnCasa, #ManténSanaDistancia, #UsaCubre bocas, #LavateLasManos, #MedidasPreventivas, son nuevas formas de coexistir y requieren de mantener valores como respeto, tolerancia, honestidad, compromiso, entre otros.

Este momento debe favorecer la comunicación por lo que hay que buscar o crear los espacios adecuados e innovadores. Se debe asumir la responsabilidad de cumplir con las obligaciones, el compromiso de dar resultados y la creación de estrategias creativas e incluyentes.





**MÍSTICA**  
**INCMNSZ**  
así somos

Contribuimos  
intencionadamente a  
mantener el ambiente  
de amable convivencia y  
respeto entre los que  
aquí laboramos.

Coordinación: Departamento de Comunicación y Vinculación

Derechos reservados® 2020 INSTITUTO NACIONAL DE CIENCIAS MÉDICAS Y NUTRICIÓN SALVADOR ZUBIRÁN



**GOBIERNO DE**  
**MÉXICO**

**SALUD**

SECRETARÍA DE SALUD



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

#mistica #misticaincmsz #campañaincmsz #asisomos



INSTITUTO NACIONAL DE  
CIENCIAS MÉDICAS  
Y NUTRICIÓN  
SALVADOR ZUBIRÁN

### Misión

Mejorar la salud a través de atención médica especializada, formación de recursos humanos e investigación biomédica, con un enfoque integral y de excelencia en beneficio del ser humano y su entorno.

### Visión

Ser una institución referente que aporte creatividad, originalidad e innovación en salud.

### Valores

Honradez • Vocación de servicio • Compromiso social • Creatividad • Humanismo • Libertad  
Respeto • Empatía • Equidad • Profesionalismo • Ética • Trabajo colaborativo

## La Camiseta

Fundada en 1994

### Director General

Dr. David Kershenobich Stalnikowitz

### Dirección de Comunicación Institucional y Social

Luz María Aguilar Valenzuela

### Departamento de Comunicación y Vinculación

María del Carmen Amescua Villela

### Responsable Editorial

Dora A. Valenzuela de la Cueva

### Diseño editorial, armado, retoque digital, fotografía y ortografía

Jorge Velázquez Hernández

Karina Salas Mercado

### Impresión

Sección de Impresión y Duplicación

### Edición Digital

Samuel Rivera Flores



Si deseas colaborar escribenos a:  
[camiseta@incmnsz.mx](mailto:camiseta@incmnsz.mx)

Consulta la edición digital  
[www.incmnsz.mx/opencms/Camiseta2021.html](http://www.incmnsz.mx/opencms/Camiseta2021.html)

[www.incmnsz.mx](http://www.incmnsz.mx)