



# La Camiseta

Órgano Oficial de Comunicación Interna

Año XXVII No. 24

31 de diciembre 2021

## Convivencia de fin de año 2021 en el INCMNSZ

Mensaje a la Comunidad del Dr. David Kershenobich



Convivencia de fin de año 2021 en el INCMNSZ



GOBIERNO DE MÉXICO

SALUD  
SECRETARÍA DE SALUD



INSTITUTO NACIONAL DE CIENCIAS MÉDICAS Y NUTRICIÓN SALVADOR ZUBIRÁN



# La Camiseta

Órgano Oficial de Comunicación Interna

No. 670

31 diciembre 2021

## CONTENIDO

<b>EDITORIAL</b>	1	<b>VIDA LABORAL</b>	15
<b>SER INCMNSZ</b>	2	• El INCMNSZ a través del tiempo	
• Mensaje de Navidad y Año Nuevo Dr. David Kershenobich Stalnikowitz		<b>EQUIDAD Y GÉNERO</b>	16
<b>PARA CONCERNOS</b>	4	• Consejo de Equidad y Género	
• Laboratorio Central en COVID-19		<b>CULTURA DEL BIEN COMER</b>	17
<b>ENTÉRATE</b>	6	• Romeritos tradicionales	
• Presea Miguel Hidalgo 2021 para médicos del INCMNSZ		<b>SABÍAS QUÉ</b>	18
<b>CALIDAD, ATENCIÓN MÉDICA Y GESTIÓN INSTITUCIONAL</b>	8	• Efemérides de la salud	
• Talento humano		<b>TU SALUD</b>	19
<b>NUESTRO ENTORNO AMBIENTAL</b>	10	• ¿Estamos preparados para las epidemias?	
• Con el corazón hay que dar y apoyar a quien lo necesita		<b>FORO DEL LECTOR</b>	20
<b>NOTICIAS INCMNSZ</b>	11	• ¡Felicidades a los Químicos del INCMNSZ en su Día!	
• Información importante		<b>TU HISTORIA CON EL INSTITUTO</b>	21
<b>CONOCIENDO A</b>	12	• Es un orgullo intervenir en el espacio del Instituto	
• Gecciac Mireya Sánchez Jiménez		<b>ESPACIO DE LECTURA</b>	22
<b>ARTE Y CULTURA</b>	13	El edificio Yacobián Alaa Al Aswany	
• La gratitud es la memoria del corazón		<b>HABLEMOS DE ENFERMERÍA</b>	23
<b>NUEVA TORRE INCMNSZ</b>	14	• Personal de Enfermería de nuevo ingreso en la contingencia	
• Logremos juntos		<b>CAMPAÑA INSTITUCIONAL</b>	24
		• Significado de la Pandemia por COVID-19 en el INCMNSZ	

**E**l **INCMNSZ**, como muchas otras instituciones de salud, enfrentó el gran reto de salir adelante ante la Pandemia por la COVID-19, gracias a la responsabilidad y compromiso de su personal, salió avante y continua siendo **referente en asistencia, docencia e investigación en la atención al paciente**. En esta edición, en la sección **Ser INCMNSZ**, el **Dr. David Kershenobich Stalnikowitz**, Director General, **envía un mensaje de fin de año a la comunidad institucional y agradece su empeño en esta contingencia mundial**.

En la sección **Para Conocernos**, el **Dr. Raymundo David Valdez Echeverría**, Jefe del Departamento de Laboratorio Central, **expresa lo que la COVID-19 representó para el área a su cargo y destaca la gran labor colaborativa que realizó su personal durante la Pandemia**. Así mismo, reflexiona en los retos que enfrentará el Laboratorio Central en los años por venir.

En el mismo contexto, en la sección **Entérate**, se informa respecto a la **entrega de la Presea Miguel Hidalgo 2021**, otorgada a **médicos del INCMNSZ por su destacada, humanista y solidaria participación durante la Pandemia**.

En la sección **Sabías qué** se informa respecto a efemérides de la salud, conmemoradas durante la segunda quincena de diciembre tales como: 17 de diciembre, **Día Internacional para poner fin a la violencia contra las trabajadoras sexuales**; 20 de diciembre, **Día Internacional de la Solidaridad Humana**; 20 de diciembre, **Día Mundial del Escepticismo** y 27 de diciembre, **Día Internacional de la Preparación ante las Epidemias**.

A dos años del inicio de una de las pandemias más severas para la humanidad, en la sección **Tu Salud se expone una reflexión en torno a la capacidad y preparación que la humanidad tiene para hacer frente a las epidemias**, en el marco del **Día Internacional de la preparación ante las Epidemias** a conmemorarse el **27 de diciembre**.

**Reto** es un concepto que la comunidad institucional considera como un **elemento clave de la Mística Institucional**, visualizado como: una situación difícil o peligrosa con la que alguien o una institución se enfrenta, en el entendido que es un área de oportunidad para avanzar y ser cada día mejores. En la sección **Campaña Institucional**, se hace referencia a este término que particularmente en 2020 y 2021, ante la COVID-19, tuvo mayor significación para la humanidad.

**Deseamos que el 2022 esté lleno de logros**

# **Mensaje de Navidad y Año Nuevo**

## **Dr. David Kershenobich Stalnikowitz**

Lic. Liliana E. Morán Rodríguez/Departamento de Comunicación y Vinculación



Dr. David Kershenobich Stalnikowitz

Por segundo año consecutivo, no tuvimos la oportunidad de encontrarnos en la Explanada del Quijote para celebrar nuestra reunión de las fiestas decembrinas y expresar nuestros mejores deseos para el año venidero.

Extrañamos el convivir en persona, saludarnos, intercambiar pequeños detalles, hechos, circunstancias, bromear, tener una amena charla mientras disfrutamos una rica comida mexicana.

Sí, la Pandemia de COVID-19 nos ha trastocado de muchas maneras, son dos años, pero en ocasiones parece toda una vida, por lo que, sin lugar a dudas, lo que nos une son los valores propios del Instituto que, eventualmente, son un punto de partida y una forma de encuentro.

Podemos a veces estar de acuerdo o no, criticar, elogiar, pero lo que está Pandemia por COVID-19 ha venido a reforzar es la práctica del humanismo y la ciencia, el compañerismo y el compromiso, hemos encontrado una forma de convivir y entrelazarnos.

Debo admitir que a veces lo hacemos en forma limitada e insuficiente, pero esta limitación e insuficiencia es lo que nos permite mantener viva la ilusión y nos da la posibilidad de apreciar nuestras vidas, nuestro trabajo, nuestro esfuerzo personal.

A todos nos corresponde vivir con nuestras peculiaridades, su significado y nuestra propia historia, así es como seguramente cada uno de ustedes y yo hemos vivido, reaccionado y comprendido -o al menos tratar de comprender el significado de la Pandemia de COVID-19- y al hacerlo en forma conjunta, le hemos dado una identidad propia al Instituto. Es por ello que siento pertinente dirigirles un mensaje en forma emotiva y de agradecido homenaje.

Quiero continuar este mensaje de Navidad y Año Nuevo con una palabra que no admite sinónimo, sino apenas tímidas aproximaciones, esta palabra es gracias, muchas gracias a todas y todos los que integran esta gran familia que es el Instituto Nacional de Ciencias Médicas y Nutrición Salvador Zubirán. Gracias por su tiempo y esfuerzo, que se desenvuelve entre el reto, el compromiso y la pasión, pero siempre con mucho empeño y profesionalismo.

Agradecer es rendir homenaje y, al aproximarnos a este fin de año, es lo que quiero transmitirles desde la dirección general; toda mi gratitud.

Comprendo que todos pasamos por buenos y no tan buenos momentos, ello es parte de la vida misma, siempre he sido optimista. El Instituto es, en efecto, fuente de valores que luego se transmiten a nuestras familias, a la sociedad en general; es decir, formamos parte de la historia de la salud de México y somos parte permanente de su transformación.

Tenemos tres misiones fundamentales: procurar la salud, la formación de recursos humanos y la investigación; pero hay una cuarta que es el compromiso social y eso es lo que cada una y cada uno de ustedes hacen y que se ha magnificado en la Pandemia por COVID-19, su gran compromiso social que se expresa en su trabajo diario, elemento fundamental en el que descansa el Instituto. Todos viviendo honestamente, sin hacer daño a los demás, respetando a cada uno de sus compañeras y compañeros.

Hay muchas maneras de expresar la innovación y ustedes lo hacen de varias formas, agradezco su prudencia y respeto a las normas vigentes, de esa manera contribuyen todas y todos a darle rumbo al Instituto. Representan ustedes a una sociedad plena de anhelos y esperanzas, gracias a su razón y a su sensibilidad quedará como recuerdo en el tiempo el desempeño del Instituto en esta Pandemia.

El 2021 nos recordó valorar, extrañar, apreciar, escuchar, momentos de tristeza y momentos de estrés y añoranza. Si, la Pandemia por COVID-19 ha sido un motivo de estrés pero tenemos que seguir adelante, tenemos que hacer que el cuidado a la salud sea más incluyente, favorecer la innovación y la equidad, fomentar la comunicación intrahospitalaria; son momentos especiales, son momentos de oportunidad.

Celebramos este año el 75 Aniversario del INCMNSZ y lo hacemos resaltando la Mística Institucional que nos heredó el maestro Salvador Zubirán y que seguimos fomentando día con día. Este año les estamos invitando a que participen con nosotros comentándonos precisamente cómo ven el futuro, cómo puede desempeñarse mejor el Instituto en los próximos años, desde la perspectiva de cada una y uno de ustedes. Apreciamos recibir sus ideas, propuestas y comentarios.

Estoy seguro que su espíritu de líderes, más sus habilidades, serán la base de los proyectos del futuro para nuestro Instituto. No olvidemos, sin embargo, que el mayor compromiso está consigo mismo, con su conocimiento y entendimiento de lo que significa la vida y la salud.

**A la Comunidad INCMNSZ**

**¡Feliz 2022!**

**Les deseo que sea un año pleno de salud, armonía y satisfacción  
para ustedes y sus familias.**

**Saludos afectuosos**

**Dr. David Kershenobich Stalnikowitz  
Director General**

## Aprender de la Pandemia para avanzar

# Laboratorio Central en COVID-19

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



Dr. Raymundo David Valdez Echeverría

Entrevista realizada al Dr. Raymundo David Valdez Echeverría, Jefe del Departamento de Laboratorio Central

### **¿Cuál fue la experiencia del Departamento de Laboratorio Central en la COVID-19?**

Representó un reto difícil, pero lo afrontamos con trabajo en equipo y humanismo. Nuestro reto fue hacer una gestión ante la incertidumbre tan grande, con acciones como planear en un estado emergente de salud; organizar capital humano; realizar, optimizar y mejorar un proceso analítico y técnico. Fue satisfactorio, finalmente, hemos logrado avanzar. A pesar de COVID-19, hemos otorgado a todas horas y en todo momento, atención para nuestros pacientes.

Los obstáculos son aprendizajes y si no lo vemos así, hay un retroceso y no un avance. Verlo de manera positiva es lo que nos tiene que mantener de pie y comprometidos a continuar trabajando. No es fácil, pero estamos conscientes que tenemos la capacidad para seguir adelante y la prueba es que lo hemos logrado. Todo, gracias al trabajo en equipo.

Actualmente, ya regresó todo el equipo de trabajo y la cantidad de procesos que se hacen en el Laboratorio se están normalizando. Estamos tratando de incorporar a otros analistas para optimizar y brindar un mejor servicio. En ese sentido, vuelve a ser un reto planear la gestión del siguiente año hacia dónde no sabemos, quizás una cuarta ola de COVID-19 -esperemos que no pase- o planear la reapertura al cien por ciento que sigue siendo el gran reto. Sin embargo, lo vemos como una gran oportunidad de aprendizaje y crecimiento.

### **¿Qué medidas se implementaron para afrontar la COVID-19?**

La capacitación del personal en aspectos de bioseguridad como evitar aglomeraciones; ingresar al laboratorio con bata y equipo de seguridad (mascarilla, guantes y lentes de protección) y dejarlos al salir del laboratorio para evitar contaminación de espacios y personas al exterior; mantener la sana distancia; no realizar reuniones; reorganizar los tiempos de actividad laboral y respetarlos. En cuanto a la seguridad, al momento de tomar las muestras se llevó a cabo el protocolo de seguridad, sustentado en ejercicios de sombra, nos acompañábamos y asegurábamos que se tomarán todas las medidas.

También se actualizaron las políticas internas de seguridad y el Manual de Bioseguridad. Aquí se tomaban las muestras de pruebas COVID-19 a las personas que llegaban a urgencias. Fue un trabajo muy arduo y riesgoso para el personal, pero todos, lo afrontaron con compromiso y responsabilidad, siempre con calidad, humanismo y seguridad.

### **¿Qué proyectos de investigación se desarrollaron en la COVID-19?**

Fueron varios, uno de ellos fue la Determinación de Electrolitos en menor tiempo para pacientes COVID-19, ya que si el paciente estaba bajo en sodio, sus expectativas eran malas, se podía complicar. Esa prueba era importante, le permitía al médico tomar acciones oportunas y efectivas. Son evidencia científica que ayuda al médico a manejar al enfermo. Otros, fueron sobre protocolos de inmunidad generada por la vacuna en pacientes con enfermedades hepáticas.

### **¿Cuáles son los retos del Laboratorio Central?**

Acabamos de pasar una certificación donde nos fue muy bien, gracias a todo el equipo. Estos procesos siempre nos sirven para identificar las oportunidades de mejora.

Otro objetivo, es la implementación de la gestión de riesgos en todas las áreas para el próximo año, también madurar nuestro sistema de gestión que es ir un paso más allá de donde estamos, hemos implementado y reforzado nuestro control de calidad con equipos y software que son un valor agregado al control de calidad que se hace en el día a día.

Otro gran reto, lo enfrentaremos en enero del 2022, en el que tenemos la re acreditación del *College of American Pathologist* (CAP). No sabemos si va a ser virtual o presencial, si es virtual será la primera vez que la enfrentamos de esa forma. En todos los niveles intentamos asumir el proceso con una nueva visión, dejando atrás el concepto de laboratorio clínico y tratando de alcanzar funcional y conceptualmente "la medicina de laboratorio".

Otra meta, es automatizar nuestros procesos para dar un mejor y óptimo servicio a nuestros pacientes e ir generando innovaciones en el Laboratorio. Queremos que crezca tecnológicamente, pero también en capital humano que pueda generar ciencia, divulgarla y así mantenernos como líderes nacionales e internacionales en medicina de laboratorio.



Departamento de Laboratorio Central

## En reconocimiento a su entrega y responsabilidad en la COVID-19

# Presea Miguel Hidalgo 2021 para integrantes del INCMNSZ

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

Con motivo del Acuerdo publicado en el Diario Oficial de la Federación el 24 de agosto del 2021, en el que se otorga la Condecoración Miguel Hidalgo al personal de salud, en grado banda por méritos distinguidos en la atención de la emergencia sanitaria provocada por el virus SARS-CoV2 (COVID-19), se entregaron estas distinciones a 11 integrantes del INCMNSZ.

El acto tuvo lugar en el lobby del Auditorio principal del Instituto, siendo presidido por los doctores: David Kershenovich Stalnikowitz, Director General; José Sifuentes Osornio, Director de Medicina y Miguel Ángel Mercado Díaz, Director de Cirugía.



La Condecoración Miguel Hidalgo es la más alta presea que otorgan los Estados Unidos Mexicanos a sus nacionales, para premiar méritos eminentes o distinguidos, conducta o trayectoria vital ejemplar, relevantes servicios prestados a la Patria o a la Humanidad, o actos heroicos, en términos de la Ley de Premios, Estímulos y Recompensas Civiles.

De esta forma, el Gobierno de México reconoce la entrega y profesionalismo del personal de salud, quienes han ejercido sus funciones de manera desinteresada y en favor de los mexicanos y que, frente a la Pandemia, ponen de manifiesto que existen servidores públicos y profesionistas de la salud que de manera heroica e incansable han enfrentado a la COVID-19, arriesgando su propia vida.

Los médicos del Instituto galardonados son:

- Efraín Isael Alcalá Dávila
- Pedro Eduardo Alvarado Ávila
- Gabriela Alejandra Buerba Romero V.
- Eduardo Carrillo Maravilla
- José Guillermo Domínguez Cherit
- Carlos Arturo Hinojosa Becerril
- Juan Carlos Jasso Molina
- Andrea Mendoza Casillas
- Heber Rodríguez Bautista
- Dulce Mariana Tamayo Pérez
- José Daniel Utrilla Álvarez



## Seguridad del Paciente

# Conclusiones 2021

Segunda parte

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

Como calidóloga resulta muy apasionante trabajar con la seguridad del paciente y poder participar en conjunto con el personal de salud en cada una de las mejoras.

Definitivamente es un camino difícil trabajar por la calidad y seguridad del paciente, pudiera describirlo como de mucha perseverancia, dedicación y paciencia. Existen demasiadas satisfacciones, sobre todo cuando vez el interés del personal en lograr cambios dentro de sus áreas de trabajo.

Sin embargo, es importante saber reconocer que hace falta mucho por trabajar, que es difícil lograr ese cambio de chip en las personas y aún mucho más difícil lograr que se reconozcan los errores que se cometen dentro de los procesos de atención.

La Pandemia de la COVID-19, así como en el ámbito clínico, desde la parte de seguridad del paciente nos ha dado muchos aprendizajes y también nos ha hecho identificar varias áreas de oportunidad. Tenemos que reforzar el trabajo en equipo, la integración y el reconocimiento de diferentes líderes.

Somos uno solo cuando trabajamos por la seguridad del paciente. Somos uno solo cuando no perdemos nuestro objetivo principal: EL PACIENTE. Somos uno solo cuando trabajamos con empatía para nuestros pacientes, pero también para nuestros compañeros de trabajo. Somos uno solo cuando trabajamos tanto por nuestros pacientes y tantas horas que nos convertimos en una familia. Somos una de las organizaciones más complejas que ofrecen servicios, pero definitivamente somos de las organizaciones con más momentos gratificantes y satisfactorios.

A dos años que inicio la Pandemia por la COVID-19, nos ha permitido evolucionar en todos los ámbitos, ya sea con el desarrollo y uso de nuevas herramientas tecnológicas, nuevas vacunas, nuevos medicamentos, nuevas maneras de cómo atender a los pacientes (telemedicina, teleconsulta, etc.)

En este proceso de evolución podemos citar a Charles Darwin, que dijo “No es la especie más fuerte la que sobrevive, ni la más inteligente, sino la que mejor responde al cambio”.

En ese sentido, nos queda claro que debemos evolucionar y adaptarnos a estos cambios que han ocurrido a nivel global, tomando en cuenta que lo primordial es mejorar los procesos y aprender de las experiencias del pasado, y aplicarlas en el presente y poder tener la visión de lo que puede llegar en un futuro.



Dra. Yesica Elizabeth Andrade Fernández



Dr. Nelson Rodrigo Cruz Castellanos

Todos estos cambios a nivel mundial me hacen pensar que la especialidad de Calidad de la Atención Clínica y los especialistas de ésta, tienen la tarea más importante que es colaborar con las instituciones de salud en las cuales laboran y poder implementar nuevas estrategias que ayuden a mejorar los servicios de atención en salud y hacerlas más seguras.

Dentro de los principales retos como especialista en calidad, es el desarrollo e implementación o uso de nuevas herramientas tecnológicas, para asegurar la atención en salud a distancia y así disminuir los riesgos que podríamos tener con la telemedicina o la teleconsulta.

Imágenes proporcionadas por: Dra. Yesica Elizabeth Andrade Fernández

## Donar tapa roscas por el bienestar de los demás

# Con el corazón hay que dar y apoyar a quien lo necesita

Trab. Soc. Claudia Márquez Enríquez/Departamento de Comunicación y Vinculación

Entrevista a la Sra. Macrina Hernández Mata, donadora de tapa roscas.



Sra. Macrina Hernández Mata

### ¿Por qué decidió donar tapas?

Porque me gusta contribuir para el bienestar de los demás, así que decidí apoyar esta buena causa.

### ¿Por qué al Instituto?

Porque creo en él, en el compromiso constante con los seres humanos, en su calidad humana, su honestidad y en la atención médica que ofrece.

### ¿Desde cuándo dona tapas?

Desde el año 2000, e inicié por invitación de mi vecina y amiga Vero, (paciente del hospital).

### ¿Qué la motiva a continuar haciéndolo?

Mi mayor motivación para seguir apoyando esta noble causa es:

-Saber que mi pequeña contribución ayudará a personas de escasos recursos.

-Ver el entusiasmo de nuestros vecinos Naucalpenses que día a día nos traen donaciones de tapas.

-Por la confianza que le tenemos al Instituto y estar seguros que nuestra contribución llegará a buenas manos.

### ¿Qué significa para usted estar ayudando a enfermos con su donación?

Es muy gratificante ayudar a los demás con esta clase de apoyos y que en ningún momento causa molestia, sino todo lo contrario, es una gran satisfacción contribuir con tan noble labor.

### ¿Qué le diría a la comunidad institucional?

Que no claudiquen, y que sigan poniendo día a día, como hasta ahora, su corazón y empeño para dar y mejorar la calidad de vida de nuestros hermanos en sus necesidades.

Nuestro reconocimiento a su trabajo, empeño y compromiso constante.

**Infobae, 1º de diciembre del 2021**

## **Por qué no hay vacuna contra el VIH a 40 años de su descubrimiento**

La Dra. Brenda Crabtree investigadora en la Clínica de VIH del Departamento de Infectología del INCMNSZ, habló respecto a la vacuna contra el VIH. Después de 20 años de investigación en VIH, hay solo 7 ensayos de eficacia y ninguna vacuna aprobada hasta el momento.

Link:<https://www.infobae.com/america/ciencia-america/2021/12/01/por-que-no-hay-una-vacuna-contra-el-vih-a-40-anos-de-su-descubrimiento/>

**Revista SEMANA, 2 de diciembre del 2021**

## **Yema de huevo, consumirla mejora la visión**

La Dra. Josefina Morales de León dijo que consumir la yema de huevo es ideal para prevenir los problemas de visión como cataratas, degeneración macular o daño a la retina, ya que tiene luteína y zeaxantina lo cual es ideal para proteger el ojo.

Link:<https://www.semana.com/vida-moderna/articulo/yema-de-huevo-asi-se-debe-consumir-para-mejorar-la-vision/202111/>

**NewsreportMX, 6 de diciembre del 2021**

## **Principales causas del cáncer renal y cáncer de vejiga**

La Dra. María Teresa Bourlon de los Ríos, Especialista en Oncología Médica, expone acerca de las principales causas que promueven la formación de las células cancerosas en el riñón y el tejido urotelial -que comprende la uretra, la vejiga, los uréteres y la pelvis renal- son el tabaquismo, la obesidad, la hipertensión, la exposición continua a solventes y/o pinturas, así como los antecedentes genéticos.

Link:<https://newsreportmx.com/2021/12/06/nueva-alternativa-inmuno-oncologica-para-pacientes-con-cancer-renal-y-cancer-de-vejiga-2/>

**Milenio, 13 de diciembre del 2021**

## **Inventos que nacieron del COVID-19**

Ventilador VSZ-20-2, para uso en pacientes con Síndrome de Dificultad Respiratoria Aguda (SDRA) leve y grave. El gobierno mexicano trabajó en conjunto con empresas y universidades para desarrollar el ventilador de emergencia, totalmente automático, de bajo costo y de fácil producción en serie. El proyecto surgió en respuesta al INCMNSZ, que convocó a perfeccionar un prototipo de ventilador.

Link: <https://www.milenio.com/especiales/inventos-que-nacieron-del-covid-19-de-mexico-para-el-mundo>

## MUJERES EN EL INCMNSZ

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



**Gecciac Mireya Sánchez Jiménez**  
Departamento de Trabajo Social y Admisión de Enfermos

### 2010

Licenciatura en Trabajo Social por el Centro Interdisciplinario de Ciencias de la Salud, Unidad Milpa Alta, Instituto Politécnico Nacional, IPN

### 2011-

Departamento de Trabajo Social y Admisión de Enfermos

### 2016

Diplomado en Administración y Desarrollo Gerencial en los Servicios de Salud, UNAM

### 2020

Maestría en Psicoterapia Familiar Sistémica por la Universidad del Valle de México  
Curso Terapias de Tercera Generación para los Trastornos de Ansiedad, Instituto Nacional de Psiquiatría  
Entrenamiento en Terapia de Pareja por el Instituto Familiar Sistémico  
Ponente en el panel "Resiliencia Familiar en Tiempos de Crisis y Confinamiento por Covid-19 con el tema "Estrés Familiar, Adaptación y Reorganización" para el Sistema Nacional DIF  
Curso Primeros Auxilios Psicológicos y Psicotanatología, Asociación para Educación de Profesionistas de la Salud. A .C.

### 2021

Ponente en el ciclo de conferencias "Acciones Ante Desastres"; La Importancia del Testamento, Facebook Live del INCMNSZ  
Curso de Terapias Posmodernas y Diplomado en prácticas narrativas por el Colectivo en Prácticas Posmodernas  
Diplomado en Psicooncología Clínica por La Mariposa AC., Centro Médico Nacional, Siglo XXI  
Diplomado en Sexualidad y Pareja, y Entrenamiento en Técnicas de Entrevista en Terapia Breve Centrada en Soluciones, Facultad de Trabajo Social, Sociología y Psicología, Universidad Autónoma de Tlaxcala

Agradecemos todos sus esfuerzos

# La gratitud es la memoria del corazón

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

Versa un proverbio japonés, que la gratitud es la memoria del corazón. El concierto del pasado 16 de diciembre estuvo dedicado a nuestros benefactores, agradecemos y reconocemos su inmenso apoyo durante la Pandemia, sin el cual no hubiera sido posible enfrentar esta crisis, como lo hemos hecho hasta ahora. Agradecemos todos sus esfuerzos, recursos, tiempo, talento, sensibilidad y solidaridad con la Institución en éstos difíciles momentos; de corazón, muchas, muchas gracias.

Retransmitimos un concierto de música mexicana, interpretada por la extraordinaria soprano Zulyamir Lópezríos y por el talentoso pianista Santiago Piñeirúa. Ellos pertenecen a Concertistas de Bellas Artes, Institución a la que agradecemos su apoyo. Queremos aprovechar este espacio para desear a todo el personal y a sus familias, salud y bienestar para el próximo año. ¡Felicidades!

Debido a la Pandemia de COVID-19, haremos la retransmisión del concierto del 25 de enero de 2018.

## Sesión Cultural DICIEMBRE



Música mexicana  
para voz y piano

Zulyamir  
Lópezríos  
soprano

Santiago  
Piñeirúa  
piano



Jueves 16  
diciembre  
2021  
18:00 hrs.



Evento virtual  
se transmitirá por  
YOUTUBE  
<https://youtu.be/BXT5gt3r9uQ>



Derechos Reservados © 2021 INSTITUTO NACIONAL DE CIENCIAS MÉDICAS Y NUTRICIÓN SALVADOR ZUBIRÁN

Imágenes proporcionadas por la Coordinación Nacional de Música y Ópera INBA

<http://www.innsz.mx/opencms/contento/arteycultura/>



# LOGREMOS juntos

**UNA NUEVA TORRE**  
HOSPITALIZACIÓN • QUIRÓFANOS • TERAPIA INTENSIVA

así es la  
**NUEVA TORRE  
INCMNSZ**



INSTITUTO NACIONAL DE  
CIENCIAS MÉDICAS  
Y NUTRICIÓN  
SALVADOR ZUBIRÁN



Diciembre 2021



Diciembre 2020



Diciembre 2019

Sigue el avance en la página: [www.incmsz.mx](http://www.incmsz.mx)

A 75 años de su creación

# El INCMNSZ a través del tiempo

Primera parte

Dirección de Administración

En esta ocasión, considerando que la celebración del 75 Aniversario para el Instituto Nacional de Ciencias Médicas y Nutrición Salvador Zubirán, INCMNSZ, ocurre en el año en el que nos encontramos y que tal evento resulta un hito para los que a él pertenecemos, lo conocemos, han recibido algún servicio, o por lo menos saben de su excelencia y calidad por noticias o comentarios, es que le dedicaremos las siguientes líneas.

Vale decir, que claramente, las palabras que se plasman aquí no serán suficientes para enunciar siquiera la grandeza de este Instituto, sin embargo, esto no es óbice para colaborar desde nuestro apartado en el reconocimiento que le corresponde al INCMNSZ.

Entonces, para generar el contexto correspondiente es importante recordar que el Instituto, se inauguró el 12 de Octubre de 1946, con el nombre de Hospital de Enfermedades de la Nutrición y se ubicaba en lo que había sido el Pabellón 9 del Hospital General en la calle de Dr. Jiménez.<sup>1</sup>

La inauguración a la que me refiero arriba, fue el desenlace de esfuerzos que se materializaron a través de ordenamientos legales con el apoyo del Dr. Gustavo Baz, Secretario de Salubridad y Asistencia y Don Manuel Ávila Camacho, Presidente de la República, en aquel tiempo, pero este desenlace además funcionó como preámbulo de la gran trayectoria que le esperaba a este Instituto.

Para guiar y atender todo lo relacionado con este proyecto se eligió al Dr. Salvador Zubirán Anchondo como Director de la Unidad, quien de forma fehaciente satisfizo la encomienda con ayuda de otros destacados médicos, pero no solo eso, logró llevar sus funciones al grado ideal y con los resultados correlativos, los que se vieron materializados al poco tiempo de la inauguración, del que ahora es nuestro Instituto.

**¡Yo también soy INCMNSZ!**

Autor. Mtro. Carlos Augusto Sánchez Morales

1. <https://incmsz.mx/opencms/contenido/cronologia/>

## Mucho que decir al respecto

# Consejo de Equidad y Género

Dra. Alejandra González Duarte/Departamento de Neurología

“... el callar no es no haber qué decir, sino no caber en las voces lo mucho que hay que decir.”

Juana Inés de la Cruz; respuesta a Sor Filotea de la Cruz. 1692.



Dra. Alejandra González Duarte

### **Aprender a comunicar nuestros deseos es el primer paso para lograr la equidad.**

Un jefe debía escoger a dos trabajadores para dos puestos de igual importancia. Tenía tres candidatos igualmente calificados: dos hombres y una mujer. Los dos hombres manifestaron su interés por el puesto y la mujer, confió en que su buen empeño laboral fuera implícito y se le tomara en cuenta por ello.

El jefe escogió a los hombres que se habían manifestado. Ella, sin reclamar, comentó con sus compañeras lo injusto de la situación. Cuando el comentario llegó a oídos del jefe, éste le ofreció uno de los puestos y ella no lo aceptó, argumentando que sólo se lo daban por ser mujer.

Equidad de Género significa que ante las mismas circunstancias se escoge al mejor candidato sin importar si éste es hombre o mujer. Pero, ¿qué sucede cuando los tres candidatos son igual de buenos, se debe escoger a una mujer para equilibrar números?; ¿Son las mujeres igual de asertivas que los hombres? En una situación inversa, ¿el hombre habría tomado el trabajo, o se hubiera ofendido y lo hubiera rechazado como lo hizo la mujer?

Por décadas, los hombres han construido distintas formas de relacionarse, entre ellas las sociales, que, sin duda, coadyuvan a alcanzar sus objetivos porque los comunican directamente. En muchas ocasiones, la mujer todavía espera silenciosamente a que se le “reconozca”. En otras, confunde el ser asertiva con exigir, obteniendo peores resultados. Es el equilibrio, este dulce punto medio de la negociación, el que realmente nos hará llegar a la equidad.

Hubiera sido deseable que la mujer le contestara a su jefe: te equivocaste en no poner reglas claras de cómo se obtenía el puesto; me equivoqué en no verbalizar que yo estaba interesada, pero me siento capaz y segura de que no me considerarías si no supieras que lo voy a hacer bien.

La labor del Consejo de Equidad y Género (CEG) es promover la equidad, facilitando los mecanismos que permitan visualizar igualmente el trabajo de las mujeres y de los hombres, identificando situaciones vulnerables como ésta para intentar remediarlas. La inequidad de género no se resuelve en marchas, conferencias o desayunos feministas. Tampoco con cuotas de género, sino analizando la cotidianidad de nuestra vida laboral.

## Romeritos tradicionales



### Ingredientes:

4 tazas de romeritos  
 1/2 taza de haba en polvo  
 1/2 taza de camarón seco en polvo  
 1/2 taza de agua  
 2 huevos  
 1 taza de mole en pasta  
 3 tazas de caldo de verdura  
 1/2 taza de aceite de oliva  
 1/2 cebolla  
 Papitas y nopales picados al gusto

### Modo de preparación:

**Mezcla** el haba en polvo con el camarón molido, agrega los huevos e integra hasta formar una pasta; incorpora un poco de agua si es necesario y forma tortitas redondas con la combinación.

**Fríe** las tortitas en una sartén con el aceite de oliva, mientras tanto licua el mole con el caldo de verdura y calienta.

**Limpia** los romeritos quitando los tallos largos.

**Blanquea** los romeritos en agua hirviendo con sal y cebolla.

**Coce** a parte papas y nopales.

**Calienta** el mole y cuando de un hervor, agrega los romeritos, los nopales y papitas. Dejar hervir hasta que suelte el sabor.

**Sirve** una cama de romeritos, agrega unas tortitas de camarón. Ingredientes:

### Propiedades:



Alto contenido en calcio que ayuda en la formación de huesos y dientes.

Ricos en potasio, intervienen en la contracción muscular siendo importante para la función cardíaca. Altos en fibra, lo que ayuda a disminuir el estreñimiento.

Fuente: *Los Quelites un tesoro culinario.*

**17 de diciembre, Día Internacional contra la violencia a las trabajadoras sexuales**

## Luchar por la igualdad

Desde el 2003, se celebra esta efeméride que nació por los crímenes que ocurrieron en Seattle entre los años ochenta y noventa, perpetrados por el "El Asesino de Green River". Este hombre mató a más 49 prostitutas. Es un día de homenaje a ellas, pero ha cambiado, hoy, da voz a trabajadoras sexuales que sufren maltratos, ejerciendo su trabajo.

Fuente: <https://www.diainternacionalde.com/ficha/dia-internacional-fin-violencia-contra>

**20 de diciembre, Día Internacional de la Solidaridad Humana**

## Nuestro futuro se basa en nuestra solidaridad

La solidaridad se identifica en la Declaración del Milenio como uno de los valores fundamentales para las relaciones internacionales y para que quienes sufren o tienen menos se beneficien de la ayuda de los más acomodados. Es un día para celebrar la unidad en la diversidad; para sensibilizar al público sobre la solidaridad.

Fuente: <https://www.un.org/es/observances/human-solidarity-day>

**20 de diciembre, Día Mundial del Escepticismo**

## Afirma que la verdad no existe

Se celebra el Día Mundial del Escepticismo, doctrina que consiste en afirmar que la verdad no existe, o que, si existe, el ser humano es incapaz de conocerla. Pero, ¿por qué se conmemora esta fecha? Fue el memorable astrofísico, cosmólogo y divulgador científico estadounidense, Carl Edward Sagan, considerado como padre del escepticismo.

Fuente: <https://www.notimerica.com/sociedad/noticia-20-diciembre-dia-mundial-esceptic>

**27 de diciembre, Día Internacional de la Preparación ante las Epidemias**

## Pandemias efectos devastadores

La Asamblea General de la ONU ha establecido el Día Internacional de la Preparación ante las Epidemias que se celebra el 27 de diciembre con el fin de resaltar la importancia de la prevención de las epidemias, la preparación y colaboración para darles respuesta.

Fuente: <https://www.un.org/es/observances/epidemic-preparedness-day>

Nuestra influencia en lo colectivo

## ¿Estamos preparados para las epidemias?

Lic. Liliana Morán Rodríguez/Departamento de Comunicación y Vinculación



Cada 27 de diciembre se conmemora el **Día Internacional de la Preparación ante las Epidemias** con el fin de resaltar la importancia de colaboración para prevenir y darles respuesta.

La Organización de las Naciones Unidas (ONU), a través de la Organización Mundial de la Salud (OMS), coordina los esfuerzos internacionales, pero este año han hecho un llamado a los gobiernos nacionales y toda la población para que, de forma individual, se tomen responsabilidades y contribuyan en la prevención y mitigación de las enfermedades infecciosas y las epidemias.

Una epidemia es, según la OMS, cuando una enfermedad infecta a un número de individuos superior al esperado en una población durante un tiempo determinado. No necesariamente se trata de enfermedades contagiosas o infecciosas, tal es el caso de la epidemia de obesidad en nuestro país.

Si el brote epidémico se extiende por otras regiones geográficas en extenso, (por ejemplo, varios continentes) se cataloga como Pandemia.

El caso más actual es el de la COVID-19, causada por el virus del SARS-CoV-2 que, desde marzo del 2020 hasta principios de diciembre del 2021, lleva más de 268,6 millones de casos en el mundo. A diferencia de otras enfermedades, para esta se obtuvieron, en menos de un año, diversas vacunas para ayudar a contener la infección y su propagación.

El problema de la actual Pandemia es que no toda la población en el mundo ha podido acceder a la vacuna y adquirir inmunidad al mismo ritmo. Esto permite que el virus se siga propagando y buscando nuevas formas de mutar.

Ya sucedió cuando parecía que se tenía cierto control con influenza, pero cuando la AH1N1 surgió tuvo que pasar tiempo para adaptar vacunas y tratamientos; lo que significó la pérdida de miles o millones de vidas con sus respectivas saturaciones en los sistemas de salud.

Nos toca actuar en lo individual, pero ese actuar también influye en lo colectivo.

¡Sigue cuidándote!

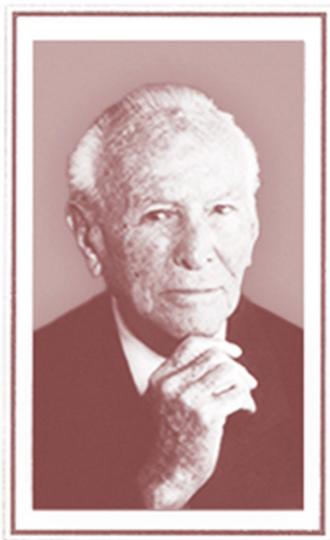
<https://www.un.org/es/observances/epidemic-preparedness-day>

**Copromiso, responsabilidad y excelencia**

## ¡Felicidades a los Químicos del INCMNSZ en su Día!

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

El pasado 1 de diciembre, se conmemoró el Día del Químico, la comunidad institucional los felicita y reconoce su responsabilidad y excelencia, siempre presente en su desempeño y en especial, durante el 2021, en el que la Pandemia de la COVID-19, requirió en mayor medida de su compromiso.



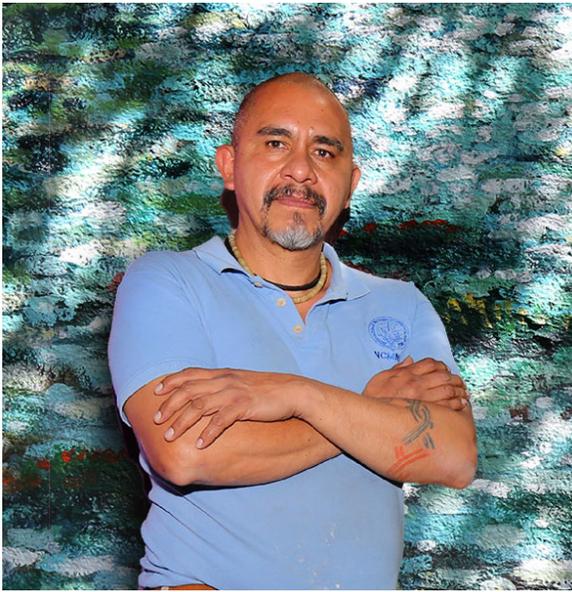
■ Estimo que el Químico es un factor fundamental para el desarrollo de las actividades no solamente rutinarias que se efectúan al servicio de la atención médica, sino fundamentalmente porque en la investigación científica lo encuentro de capital importancia, no es posible que en un proyecto de investigación por simple que sea pueda prescindir de los servicios del cuerpo químico que son los que con sus manos realizan el trabajo. Puede haber ideas magníficas mas sino hay quien las realice en forma adecuada, sencilla y correcta no podrían desarrollarse bien; por eso creo que el Químico es parte fundamental de la actividad de nuestro Instituto, en donde las labores de investigación se ejecutan con gran interés y en gran escala. Son indudablemente pilar esencial para la creación y desarrollo de las actividades de investigación y también para a la atención médica que se lleva a cabo en beneficio de nuestros enfermos.

**Dr. Salvador Zubirán Anchondo**

He dejado una huella en el INCMNSZ

## Es un orgullo intervenir en el espacio del Instituto

Artista plástico Alejandro Ramírez Islas/Intendencia



Alejandro Ramírez Islas

El haber elaborado dos murales en el Instituto, representa para mí, mucho orgullo y satisfacción, ya que pude intervenir en el espacio del INCMNSZ. Es algo muy especial, es una huella que yo puedo dejar en la institución que me ha dejado tantos beneficios. Es como una interacción entre la institución y yo. Las creaciones artísticas que hay en el Instituto, le pueden dar a alguien (enfermo o personal) un espacio de esparcimiento o simplemente que se sienta tranquilo y por un momento, conecte su alma y su mente, a otra dimensión que no sea enfermedad. En realidad, eso buscamos quienes creamos arte en una institución de salud.

Para mí, desde hace 30 años, ha sido una gran oportunidad estar en Nutrición. Porque entre otras cosas, me ha permitido desarrollar otras facetas de mi vida. He realizado dos murales, uno afuera de la Dirección de Nutrición y el que está a un lado del almacén. Me gustaria hacer más.

El primer mural lo realicé porque unas chicas empezaron a realizar unos murales del lado de urgencias; le pedía una de ellas la oportunidad de pintar una florecita no me aguanté las ganas. Unos compañeros, cuando me vieron me dijeron -¿por qué no haces uno tú?-. Y mi jefe, en ese momento, el Dr. Héctor Bourges me apoyó para que yo pudiera pintar ahí, me dieron el espacio y la oportunidad. La obra es un campo de cempasúchil porque para mí es muy importante todo el festejo de Día de Muertos, pero en la parte final, en la parte más lejana o que visualmente se ve más lejana hay una ciudad en ruinas, para mi representa que a pesar de todas las adversidades, la vida surge, la belleza surge, en todas partes, contra todos los pronósticos, la belleza siempre sale a flote.

El otro mural, que está junto al espacio para hacer ejercicio tuvo la intención de ser un lugar armónico, en un lugar tranquilo, por eso pensé en agua. Entonces hice un paisaje acuático, muy mexicano que representara algo de aquí del centro de México. La flora, los lirios, los tules. La intención es que a lo lejos, el ojo y la mente, puedan recomponer, porque de cerca solo se ven manchitas, pero cuando nos alejamos se ve el agua en movimiento.

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)

## Descripción irónica de la sociedad egipcia moderna

# El edificio Yacobián

Alaa Al Aswany

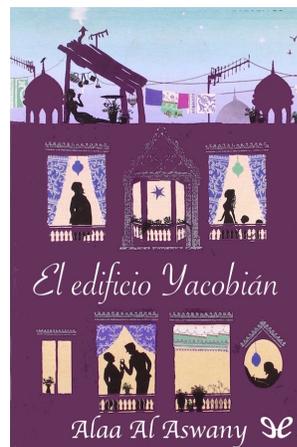
Lic. María Concepción Nolasco Miguel/Departamento de Comunicación y Vinculación

El escritor, Alaa Al Aswany (El Cairo, Egipto. 26 mayo 1957-) es fundador del movimiento político Kefaya. Ha publicado numerosos artículos sobre literatura, política y problemas sociales. La novela, *El edificio Yacobián* (2003), es una descripción irónica de la sociedad egipcia moderna que ha tenido éxito en muchos países, traducida a 23 idiomas, se adaptó a una película (en 2006) y a una serie de televisión (en 2007) que llevan el mismo nombre.

*El edificio Yacobián*, ambientado en 1990 en la época de la primera Guerra del Golfo, es una novela que se desarrolla en un inmueble en el centro de El Cairo. La novela lo describe como uno de los apartamentos más lujosos y prestigiosos, construido para los residentes más ricos, como ministros del gobierno, fabricantes adinerados y extranjeros. Después de la revolución en 1952, cuando se derrocó al rey Farouk y obtuvo el poder Gamal Abdel Nasser, muchos tuvieron que abandonar el país.

Algunos departamentos son ocupados por oficiales militares con su familia, que a menudo tenían un origen más rural y una casta social más baja que los residentes anteriores.

El autor, a través de esta novela, entrelaza las vidas de los seres humanos creando un auténtico microcosmo que refleja un país lleno de contrastes; tratando temas como la discriminación de la mujer, la diferencia entre las clases sociales o el auge del fundamentalismo en la sociedad egipcia contemporánea.



### Sabías qué...

En el mundo hay libros para todos los gustos, como los más misteriosos y raros en la historia:

- **Codex Gigas o Código del Diablo**, un manuscrito medieval del siglo XIII de impresionantes dimensiones, escrito por el monje checo Germán El Recluso. Dice la leyenda que su escritor hizo un pacto para escribir el libro.
- **Excalibur**, ensayo escrito en la primera mitad del siglo XX por Lafayette Ron Hubbard, fundador de la ciencia ficción, con base en el Ocultismo.
- **Libro de Thot**, texto del siglo II del Antiguo Egipto. Un diálogo entre el Dios Thot y su discípulo, que contiene encantamientos; dispuesto en papiros.
- **Libro de Dzyan**, el libro más antiguo de la historia que contiene una gran variedad y diversidad de símbolos, signos y dialectos no reconocibles que podrían tener su base en el Ocultismo.

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.

## Construcción de una identidad Institucional

# Personal de Enfermería de nuevo ingreso en la contingencia

Primera parte, testimonio de la enfermera Jessica Lara Ferreira



Enf. Jessica Lara Ferreira

Mi nombre es Jessica Lara Ferreira soy enfermera especialista, cursé la licenciatura en la Universidad Veracruzana (UV) y la Especialidad en Adulto en Estado Crítico en la UNAM. Actualmente trabajo en el INCMNSZ como personal eventual.

Llegué a la CDMX proveniente de Veracruz, con miedo a lo desconocido, pero entusiasmada, solicité empleo en el Instituto, y un año después, quien lo imaginaria, estoy comentando para La Camiseta.

Mi primera experiencia en la atención de pacientes, fue la de un paciente infectado por la COVID-19; no sabíamos bien cómo contener al virus y tuvimos que aprenderlo “sobre la marcha”, formar un sólo equipo para hacer frente de la mejor manera y con los recursos que disponíamos. Aprendí mucho en esta área y adquirí nuevas habilidades.

Después de estar casi un año desempeñada en la atención a personas infectadas con SARS-CoV-2, y ante el proceso de reconversión, inició una nueva etapa en mi formación profesional, fui transferida al área de hospitalización, donde me enfrenté a un nuevo reto, atender a pacientes con patologías distintas a COVID-19; es decir, brindar mis cuidados a pacientes con padecimientos que históricamente se atienden en el instituto.

El tiempo y las experiencias vividas, me han permitido ir construyendo una identidad institucional.

Cada vez que se me presenta algo nuevo o desconocido considero que es una nueva oportunidad de comenzar, un proceso de adaptación, aprendizaje y capacitación. Como personal nuevo, sé que continuo en el fortalecimiento de mis competencias y en todos los casos he tratado de encararlas de la mejor manera.

Respuestas del personal

# Significado de la Pandemia por COVID-19 en el INCMNSZ

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

Para ti qué ha significado la Pandemia por COVID-19  
experiencias • aprendizajes • enseñanzas

**RETO**

“Aceptar y transformar el desafío”.

“Salir más fuertes con más conocimiento”.

“¡Que tod@s tengamos fuerza y valor para sobresalir a esta pandemia COVID19 y sobrevivir!”.

Respuestas del Personal INCMNSZ  
15 de diciembre 2020

Comparte tu experiencia en la página [www.incmnsz.mx/sección](http://www.incmnsz.mx/sección): cómo vives la Pandemia (encuesta)



**MÍSTICA**  
**INCMNSZ**  
así somos

- ENTREGA TOTAL
- SENTIDO HUMANO
- ÉTICA PROFESIONAL
- INTERÉS SUPERIOR
- ORGULLO DE PERTENENCIA
- CREATIVIDAD Y HUMANISMO
- AMISTAD Y COMPAÑERISMO
- CONVIVENCIA AMABLE
- DEVOCIÓN, CARIÑO Y RESPETO
- APEGO A LOS PRINCIPIOS

**¡y aquí la vivimos diario!**

Coordinación: Departamento de Comunicación y Vinculación

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



GOBIERNO DE  
**MÉXICO**

SALUD



INSTITUTO NACIONAL DE CIENCIAS MÉDICAS  
Y NUTRICIÓN SALVADOR ZUBIRÁN

#mística #misticaincmnsz #campañaincmnsz #asisomos #yaquilavivimosdiario



INSTITUTO NACIONAL DE  
CIENCIAS MÉDICAS  
Y NUTRICIÓN  
SALVADOR ZUBIRÁN

### Misión

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

### Visión

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

### Valores

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

# La Camiseta

Fundada en 1994

#### Director General

Dr. David Kershenobich Stalnikowitz

#### Dirección de Comunicación Institucional y Social

Luz María Aguilar Valenzuela

#### Departamento de Comunicación y Vinculación

Carmen Amescua Villela

#### Responsable Editorial

Dora A. Valenzuela de la Cueva

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

Jorge Velázquez Hernández

Karina Salas Mercado

#### Impresión

Sección de Impresión y Duplicación



Si deseas colaborar escríbenos a:  
[camiseta@incmsz.mx](mailto:camiseta@incmsz.mx)

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

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