



Commemoración del Día Internacional de la Mujer

SUPLEMENTO

3. DESDE CASA

Mastografía en mujeres de 40 a 69 años.

Conmemora UMAE HE No. 14 su 54° aniversario.

7. HISTORIAS DE ÉXITO

Diplomado en Seguridad e Higiene Industrial.

Clausura de Cursos de Especialidades Médicas 2023-2024.

ASÍ SOMOS**5.**

- ▶ Conmemoración del Día Internacional de la Mujer.

Entrega de reconocimientos por 25, 30 y 35 años de antigüedad.

COMUNIDADES**9.**

- ▶ Obesidad: Acciones de promoción a la salud en Módulos PrevenIMSS.

Importancia de un estilo de vida saludable para la salud renal.

Las notas y reportajes contenidos en esta publicación son de carácter informativo y están dirigidos al personal y a los derechohabientes del Instituto Mexicano del Seguro Social, sin perseguir un fin político o partidista.

MASTOGRAFÍA EN MUJERES DE 40 A 69 AÑOS

Con el objetivo de detectar oportunamente el cáncer de mama, la Representación del Instituto Mexicano del Seguro Social (IMSS) en Veracruz Norte invita a todas las mujeres derechohabiente de 40 a 69 años a participar en la Jornada de Mastografías 2024.

“El cáncer de mama es la primera causa de muerte en mujeres mexicanas por tumores malignos, por lo que es recomendable realizar este estudio de manera bianual, empezando a los 40 años, haciendo énfasis en que de los 50 a 59 años el riesgo de padecer esta enfermedad es aún mayor”, señaló personal de la Coordinación Auxiliar Médica de Salud Pública.

Agregó que “el horario de atención es de lunes a viernes de 8:00 a 20:00 horas en la Unidad de Medicina Familiar más cercana a su domicilio y de acuerdo con las fechas de programación de las unidades móviles”.

La programación correspondiente para la realización del estudio es:

- UMF No. 27 de Papantla: 11 al 13 de marzo.
- UMF No. 51 de Ángel R. Cabada: 11 al 13 de marzo.
- UMF No. 30 de Perote: 12 al 15, así como 26 y 27 de marzo.
- UMF No. 32 de Alvarado: 14 al 20 de marzo.
- HGSZ No. 26 de Tuxpan: 14 al 27 de marzo y 01 de abril.
- UMF No 17 de Coatepec: 19 al 21 de marzo.
- UMF 34 de Catemaco: 21 y 22 de marzo.
- UMF No. 18 de Tuzamapan: 22 de marzo.
- UMF No. 35 de Santiago Tuxtla: 25 y 26 de marzo.
- HGSZ No. 33 de San Andrés Tuxtla: 27 de marzo.

Finalmente se informó que esta campaña es totalmente gratuita, solo hay que presentarse bañada, con ropa de dos piezas, es decir, con pantalón o falda y blusa, así como cubrebocas; sin desodorante, talco o perfume, y llevar consigo la Cartilla Nacional de Salud.

CONMEMORA UMAE HE No. 14 SU 54° ANIVERSARIO



La Unidad Médica de Alta Especialidad (UMAE) Hospital de Especialidades No. 14 del Centro Médico Nacional (CMN) “Adolfo Ruiz Cortines”, del Instituto Mexicano del Seguro Social (IMSS) en Veracruz conmemoró su 54° aniversario, con una población adscrita de 3 millones 463 mil 283 personas, provenientes de las Representaciones Veracruz Norte y Sur; Oaxaca, Tabasco y Tlaxcala.

La plantilla está conformada por 2 mil 312 plazas, cuenta con 20 especialidades médicas, 15 quirúrgicas y 9 sub especialidades pediátricas. En un día típico brinda 775 consultas externas, 50 atenciones de urgencias, 31 cirugías, realiza 5 mil 227 análisis clínicos, 26 sesiones de hemodiálisis y 42 electrocardiogramas;

Asimismo, para otorgar los servicios de salud, la unidad cuenta con 52 consultorios, 13 quirófanos, 330 camas, 113 camas censables, área de urgencias con 33 camillas de observación, cuatro camillas de primer contacto y dos camas de trauma choque. Dentro de la Unidad de cuidados Intensivos hay ocho camas para adultos, cuatro camas para coronarios, cuatro camas pediátricas y cuatro posquirúrgicas; además de dos Salas de Hemodinamia

Dentro del equipamiento para Auxiliares de Diagnóstico y Tratamiento se cuenta con laboratorio de análisis clínicos, banco de sangre, un departamento de Anatomía y Patología, 2 angiógrafos, cuatro salas de Radiología, una sala de Intervencionismo, cuatro salas de ultrasonido, dos salas de tomografía y una de Resonancia Magnética, así como equipos de Rayos X arcos en C.

CONMEMORACIÓN DEL DÍA INTERNACIONAL DE LA MUJER

Como parte de las acciones en conmemoración del Día Internacional de la Mujer, personal de la Representación del Instituto Mexicano del Seguro Social (IMSS) en Veracruz Norte, así como derechohabientes y usuarios del Centro de Seguridad Social de Xalapa realizaron la activación física ZumbIMSS en la explanada del complejo.

Posteriormente, se llevó a cabo la plática “Invertir en las mujeres acelera el progreso”, la cual tuvo la finalidad de empoderarlas y crear conciencia en quienes las rodean de la importancia de favorecer su crecimiento psicosocial y emocional.

La UMAE HE No. 14 del Centro Médico Nacional “Adolfo Ruiz Cortínez” también conmemoró el Día Internacional de la Mujer, con una conferencia titulada “Mujeres y trabajo: Origen del Día Internacional de la Mujer”.

Dicha conferencia estuvo dirigida a sus trabajadoras y fue una remembranza de la lucha de las mujeres a través de la historia internacional, reconociendo la participación de la mujer en la sociedad, así como concientizando sobre la igualdad de derechos y oportunidades entre mujeres y hombres.



ENTREGA DE RECONOCIMIENTOS POR 25, 30 Y 35 AÑOS DE ANTIGÜEDAD



La Representación del Instituto Mexicano del Seguro Social (IMSS) en Veracruz Norte entregó reconocimientos por 25, 30 y 35 años de antigüedad laboral a 16 trabajadores de las zonas Xalapa y Martínez de la Torre.

Lo anterior, con fundamento en el “Procedimiento para la administración de reconocimientos por años de servicio institucional”, con el cual se valora el desempeño y la dedicación de las y los trabajadores.



DIPLOMADO EN SEGURIDAD E HIGIENE INDUSTRIAL

Con la finalidad de formar agentes multiplicadores que implementen controles técnicos administrativos en los centros de trabajo afiliados en beneficio de los trabajadores, la Representación del Instituto Mexicano del Seguro Social (IMSS) en Veracruz Norte llevó a cabo el Diplomado en Seguridad e Higiene Industrial 2023- 2024, el cual tuvo una duración de 120 horas.

Las sesiones, así como la clausura, se realizaron en formato presencial y virtual, a través del Centro Regional de Seguridad en el Trabajo, Capacitación y Productividad, contando con la participación de 44 representantes de 32 empresas de distintos sectores.

El IMSS, comprometido con disminuir los accidentes y enfermedades de trabajo, brinda estas capacitaciones en el marco de la estrategia Entornos Laborales Seguros y Saludables (ELSSA).



CLAUSURA DE CURSOS DE ESPECIALIDADES MÉDICAS 2023-2024

La UMAE HE No. 14, del Centro Médico Nacional “Adolfo Ruiz Cortines” realizó la Ceremonia de Clausura de los Cursos de Especialidades Médicas 2023 -2024.

Egresaron 132 médicos especialistas en anestesiología, angiología y cirugía vascular, cardiología, cirugía general, cirugía oncológica, imagenología diagnóstica y terapéutica, medicina del enfermo en estado crítico, medicina física y rehabilitación, medicina interna, medicina de urgencias, nefrología, neurocirugía, oftalmología, traumatología y ortopedia, otorrinolaringología y cirugía de cabeza y cuello y urología.

Con estos nuevos médicos especialistas el IMSS cumple con el compromiso de contribuir en la atención de la población mexicana.



OBESIDAD: ACCIONES DE PROMOCIÓN A LA SALUD EN MÓDULOS PREVENIMSS

Con la finalidad de fomentar acciones de prevención y promoción de la salud que generen un incremento de hábitos saludables, la Representación del Instituto Mexicano del Seguro Social (IMSS) en Veracruz Norte advierte sobre las complicaciones por la acumulación anormal o excesiva de grasa en el organismo.

“Cuando un índice de masa corporal (IMC) es superior a 25 se considera sobrepeso, y cuando es mayor a 30, se trata de obesidad, la cual resulta de la interacción de múltiples factores conductuales, ambientales, genéticos y metabólicos”, explicó personal de la Coordinación Auxiliar Médica de Salud Pública.



En ese sentido, el IMSS recomendó limitar la ingesta de grasas y azúcares, aumentar el consumo de frutas y verduras, así como de legumbres, cereales integrales y frutos secos; además de realizar actividad física periódica, al menos 60 minutos diarios para los jóvenes y 150 minutos semanales para los adultos.

Finalmente, se indicó que el Seguro Social se suma a la lucha contra el sobrepeso y la obesidad y pone a disposición en todas sus Unidades Médicas los módulos PrevenIMSS, por lo que esta Representación invita a la población derechohabiente acudir a ellos, con el objetivo de impactar en la morbilidad de enfermedades crónicas no transmisibles, como lo son la obesidad, diabetes e hipertensión.

IMPORTANCIA DE UN ESTILO DE VIDA SALUDABLE PARA LA SALUD RENAL

La UMAE HE No. 14 del Centro Médico Nacional (CMN) “Adolfo Ruiz Cortines” señala que los riñones son órganos vitales con una condición no vitalicia, supeditada a factores externos modificables o a intrínsecos retardables, por lo que es imperativo llevar una vida saludable.

“Los riñones son dos órganos del cuerpo que se encargan de recibir información del contenido de la sangre y readaptar las condiciones de elementos y sustancias para generar un estado de equilibrio, buscando comunicación entre células de una manera sana, eficiente e inmediata y regulando el agua total corporal”, señaló personal de la Jefatura de Servicio de Medicina II.



El IMSS recomendó para el cuidado orgánico en general, atendiendo a que todos los órganos se componen de tejido vascular, siendo los vasos sanguíneos el blanco de las enfermedades crónico degenerativas: descender de consumo de carbohidratos, harinas refinadas, grasas poliinsaturadas y alimentos con altos contenidos en sodio, ya que este último es un precursor de presiones arteriales de difícil control.

Finalmente enfatizó en la importancia de la prevención, a través de trabajar en el cuerpo como un santuario para evitar o retrasar la atención de un especialista en insuficiencia renal o requerir un tratamiento que haga las veces de depuración de manera extracorpórea, llevando una dieta balanceada, consumo de alimentos ricos en factores antiinflamatorios, es decir: verduras, frutas, legumbres, pescado (alto en aceites omega 3); realizar ejercicio cardiovascular, de acuerdo a las capacidades corporales y evitar el tabaco.

¡ÚNETE!

¡YA LLEGAMOS A WHATSAPP!



Escanea el
Código QR y únete



- 😊 Entra al vínculo
- 😊 Se abrirá la conversación
- 😊 Da clic en Seguir
- 😊 Consúltalo ahora en el apartado de Novedades

Porque tú lo pediste, creamos este canal para ti 😊

UN IMSS MÁS GRANDE Y FUERTE, MÁS SEGURO Y MÁS SOCIAL



INSTITUTO MEXICANO DEL SEGURO SOCIAL
SEGURIDAD Y SOLIDARIDAD SOCIAL