

FAMILIA IMSS

Historias de **IMSS**piración

LA REVISTA

Número 63 | Diciembre | 2024

¿QUIERES CUMPLIR CON TUS PROPÓSITOS DE AÑO NUEVO?

DESCUBRE LO FÁCIL QUE ES



**Las médicas y los médicos
son el corazón y el motor
que mueve al IMSS**

Ceremonia Institucional del
Día de la Médica y el Médico



En el IMSS es tiempo de TAOD:
Ceremonia del Día del Personal
Técnico en Atención y Orientación
al Derechohabiente



Quintana Roo,
responsabilidad,
empatía y vocación
de servicio

FESTEJA CON SEGURIDAD

Si con motivo de las fiestas decembrinas, pretendes decorar tu centro de trabajo:

Prefiere los árboles navideños con retardante de fuego.

Evita obstruir las rutas de evacuación (pasillos, escaleras y puertas).

Prescinde de los adornos que contengan luces o que requieran de conexiones eléctricas.



Para evitar accidentes:

Procura no traer aparatos eléctricos como cafeteras, calentadores o calefacciones.

Deja apagada tu computadora o cualquier otro equipo que no requiera ser utilizado al terminar tu jornada laboral.

Para mayores informes, comunícate al teléfono (55) 57 26 17 00 ext 20610, 20611 y 20614
¡En el IMSS, la Protección Civil la hacemos todas y todos!



INSTITUTO MEXICANO DEL SEGURO SOCIAL
SEGURIDAD Y SOLIDARIDAD SOCIAL

• **04**

EDITORIAL

Ni todo el bronce del mundo

• **05**

IMSS + seguro + social

- Fotogalería de los eventos más relevantes de noviembre
- Las médicas y los médicos son el corazón y el motor que mueve al IMSS: Ceremonia Institucional del Día de la Médica y el Médico
- Si en México es tiempo de mujeres, en el IMSS es tiempo de TAOD: Zoé Robledo
- Unión, fraternidad y armonía: Encendido del Árbol de Navidad 2024

• **13**

Identidad IMSS

- "De nuestro trabajo puede depender la vida de las personas": María Teresa García Trejo
- "Me motiva trabajar por una mejora continua": Irasema Elizondo Barba

• **14**

Deporte, cultura y entretenimiento

- Actividades culturales gratuitas
- Cartelera teatral
- Cartelera Cine Linterna Mágica
- El Director General recomienda leer: "Tierra Sonámbula", Mia Couto [1992]

• **18**

Vivo y trabajo saludable

- Llegó la época, ¡cuidate de las enfermedades respiratorias!
- ¿Cómo hacer que mis propósitos para 2025 se cumplan?
- ¿Qué es la diabetes Tipo 1?
- Expectativas y capacidad de respuesta al cambio en el entorno laboral

• **26**

Los consejos de Marco Aurelio

El gasto en regalos en Navidad: un motor de la economía global

• **30**

Comunidad IMSS

- La responsabilidad que tenemos con los derechohabientes debe motivarnos a hacer lo mejor y superarnos: Ana Laura Sánchez
- Símbolos de la resiliencia contra el cáncer infantil
- Disfruta el encuentro, la diversión y la arquitectura: Centro Vacacional Atlixco-Metepec
- Inicio de la atención médica a la derechohabiente
- Podcast del Instituto Mexicano del Seguro Social
- Por amor al arte
- Referente de servicio y calidad humana: HGR No. 1 "Lic. Ignacio García Téllez", Mérida, Yucatán
- Quintana Roo, responsabilidad, empatía y vocación de servicio
- Pescado Tikin Xic
- Trivia

DIRECTORIO

Director General

Zoé Robledo

Secretario General

Jorge Gaviño Ambriz

Directora de Prestaciones Médicas

Alva Alejandra Santos Carrillo

Director de Prestaciones Económicas y Sociales

Mauricio Hernández Ávila

Directora de Incorporación y Recaudación

Luisa Obrador Garrido Cuesta

Directora Jurídica

Norma Gabriela López Castañeda

Director de Finanzas

Marco Aurelio Ramírez Corzo

Director de Administración

Borsalino González Andrade

Directora de Innovación y Desarrollo Tecnológico

Claudia Laura Vázquez Espinoza

Director de Operación y Evaluación

Javier Guerrero García

Directora de Planeación para la Transformación Institucional

Asa Ebba Christina Laurell

Titular de la Unidad de Comunicación Social

Amadeo Díaz Moguel

NI TODO EL BRONCE DEL MUNDO

En la historia del IMSS son muchas las historias y las aportaciones de las mujeres médicas. Sin embargo, en la Plaza de las Médicas y los Médicos Ilustres del IMSS, hasta 2019 no había una sola. En aquel año, develamos el busto de la doctora Georgina Velázquez Díaz, impulsora de los programas institucionales para el bienestar de la población rural e indígena y el pasado 3 de diciembre, hicimos lo propio con el homenaje rendido a la doctora Margarita Beatriz Dehesa Violante.

La doctora Margarita Dehesa cumple con lo que algunos consideran la triada funcional de la competencia socio humanista de las y los profesionales de la salud: responsabilidades directivas, práctica clínica, enseñanza e investigación.

“El mejor libro es el paciente”. Esta es la frase que varias generaciones de residentes han aprendido de la doctora Margarita Dehesa; la primera jefa del Servicio de Gastroenterología del Hospital de Especialidades del Centro Médico Nacional Siglo XXI. Creadora del curso anual de Gastroenterología y Hepatología que se imparte desde hace más de veinte años en el IMSS. Como investigadora cuenta con más de 50 publicaciones y más de 490 citas.

En su discurso durante el evento del Día del Médico, la doctora Dehesa hizo importantes observaciones:

“El IMSS es mi casa. En el IMSS encontré un lugar en donde pude construir con mis compañeros un proyecto en común. Quien se forma en el IMSS aprende a escuchar, a entender, a preguntar y a responder. Yo aprendí a enorgullecarme de mi profesión, adquirir conocimiento que no hubiera tenido acceso en otro lado, para mí el Instituto fue un maestro generoso, un juez implacable, un espacio de lucha continua. El Águila verde debe cobijar a todos, el IMSS debe ser la casa de todas y todos”.



Zoé Robledo

Director General del IMSS

Y a las jóvenes médicas y médicos que acudieron a la ceremonia, les señaló: “El IMSS es necesario y es urgente. Al contrario de las tendencias actuales, creo firmemente que la medicina no debe, no puede ser un negocio, no puede abandonarse a manos privadas”.

Ni todo el bronce del mundo hubiera alcanzado para concentrar tanta humanidad de la doctora Dehesa.

En la ceremonia planteamos que para reconocer todo el trabajo y las aportaciones que han hecho las mujeres en la medicina es necesario nombrarlas y darles el lugar que merecen en la historia institucional, por eso es tan importante lo que la presidenta Claudia Sheinbaum ha planteado: Escribir Presidenta, con A, médica con A, doctora con A.

En el marco del Día de la Médica y el Médico, hicimos un anuncio importante: No sé, si ustedes llevan la cuenta, pero de las 25 Unidades Médicas de Alta Especialidad del IMSS, 8 tienen el nombre de un médico, 3 de

un expresidente de México y 2 de personajes de la política. En total, 13 de las 25 UMAE tienen nombre. Y los 13 son nombres de hombres.

Por eso, informamos que en los próximos días enviaremos una propuesta de Acuerdo al Consejo Técnico del IMSS para iniciar una convocatoria nacional y abierta entre el gremio médico para ponerle nombre a 8 UMAE: 4 Hospitales de Especialidades, 2 de Gineco Obstetricia, 1 de Pediatría y 1 de Trauma y Ortopedia.

La única condición para las postulaciones: que sean trayectorias de médicas destacadas y que sean del IMSS.

Estoy seguro de que con esto empezamos a ponernos al día y al ritmo del Segundo Piso de la Cuarta Transformación: En el IMSS también es tiempo de mujeres.

Coordinador de Comunicación Interna: Francisco José Rullán Gutiérrez. **Titular de la División de Comunicación Interna:** Guelmi Montserrat Cortez García. **Coordinación de Comunicación Interna:** Aída Araceli Álvarez Ojeda, Aridaí Rodríguez Alemán, César Muñoz Vieyra, Citlalli Andrea Santiago Velasco, Claudia Rangel Rojas, Eliana Elizabeth Vargas Castillo, Herzain Hibrain Córdova Camacho, Hugo Sánchez González, Irma Maricela Barocio Ramírez, Iván Cabañas López, Jonathann Eduardo Torres López, José Augusto Sandate Mendoza, José de Jesús Hernández Márquez, Juan Carlos Sánchez Osorio, Lorenzo José Aguilar González Ulloa, Lourdes Angélica Maldonado Martínez, Marisela Casillas Valdivia, Priscila Celaya Chávez, Susana Zárate Ramírez y Virginia Estephania Granda González.

Familia IMSS. Historias de IMSSpiración es una publicación mensual editada por la Coordinación de Comunicación Interna de la Unidad de Comunicación Social del Instituto Mexicano del Seguro Social. Número de Reserva de Derechos al Uso Exclusivo otorgado por el Instituto Nacional del Derecho de Autor 04-2021-080213302500-203, de fecha 2 de agosto de 2021. Oficinas administrativas en: Toledo No. 10, Planta Baja, Alcaldía Cuauhtémoc, Col. Juárez, 06600 Ciudad de México, teléfonos (55) 5238-2700, extensiones 11301, 11309 y 11310.

Las notas y reportajes contenidos en esta publicación son de carácter informativo y están dirigidos **a la derechohabiente y al personal del IMSS, sin perseguir un fin político o partidista.**

El lenguaje empleado no pretende generar ninguna clase de discriminación, ni marcar diferencias entre hombres y mujeres, por lo que las referencias o alusiones hechas al género masculino representan siempre a todos y a todas, hombres y mujeres, abarcando claramente de esa manera a ambos sexos.

La información es responsabilidad de las áreas normativas a las que se hace alusión. Puede ser reproducida con fines no lucrativos, siempre y cuando no se mutile, se cite la fuente y su dirección electrónica. De otra forma, requiere permiso por escrito del IMSS.

Colaboración Especial: Ana María Sánchez Peralta, Diego García Gómez, Edgar Juárez de León, Jahir Oswaldo Camacho Esquer, Mariana Anabel Colín Trejo, Marileny de la Cruz Carballo Guillermo, Nora Rodríguez Aceves y Sandra Daniela Alcocer Núñez.



CONOCE LAS ACCIONES INSTITUCIONALES MÁS RELEVANTES DE NOVIEMBRE



En sesiones del H. Consejo Técnico del IMSS, encabezadas por el director general, Zoé Robledo:

- Se aprobaron los nombramientos de tres directoras normativas, 11 titulares de Órganos de Operación Administrativa Desconcentrada y una titular de Unidad.
- Fue develado, en letras doradas el nombre del ex secretario general, Marcos Bucio, por su labor en el Instituto.

Como parte de sus actividades, el Director General:

- Presentó, durante las conferencias matutinas de la presidenta Claudia Sheinbaum, la implementación de los Expedientes Clínicos Electrónicos y la plataforma digital para mejorar la entrega de medicamentos.
- Inauguró, en compañía de la presidenta, Claudia Sheinbaum, la UMF No. 58 en el municipio de Guadalupe, Zacatecas, y la UMF No. 73 en San Nicolás de los Garza, Nuevo León.
- Visitó, en Ciudad Juárez, Chihuahua, la guardería "LOON", que opera con el modelo IMSS y revisó los avances del HGR No. 2.
- Visitó el Instituto Nacional de Ciencias Médicas y Nutrición "Salvador Zubirán", acompañado por el secretario de Salud, el Dr. David Kershenobich.
- Firmó un convenio con la empresa PRODEMEX para concluir con el esquema de Asociación Público-Privada [APP] de los HGZ en Tapachula, Chiapas, y Bahía de Banderas, Nayarit.



Servicios de salud, deporte y cultura:



1

Tercera edición de la Carrera IMSS Salud y Bienestar, para fomentar el deporte, la prevención de enfermedades crónico degenerativas y los hábitos saludables.

2

Participación del IMSS en la Feria Internacional del Libro Infantil, con charlas, exposiciones de libros, eventos culturales, juegos y programas de prevención médica.

3

Entrega del Premio Estatal del Deporte IMSS 2024 a Emilia Ojeda, de la disciplina de skateboarding; al entrenador Vicente Vargas, y al profesor Bernardo Martínez.

4

Inauguración del Árbol contra la Violencia de Género en el Edificio Central del IMSS, como parte de los 16 días de activismo en contra de la violencia de género.



5

Instauración de la "Clínica y Torneo de Boxeo 2024", a la cual asistieron grandes figuras del boxeo mexicano de talla internacional.

6

Tercer Congreso Internacional de Actualización en la Atención del IMSS a Personas que Viven con VIH 2024 "Compromisos compartidos para acciones efectivas", para coadyuvar en la formación educativa del personal de salud.



LAS MÉDICAS Y LOS MÉDICOS SON EL CORAZÓN Y EL MOTOR QUE MUEVE AL IMSS

Ceremonia Institucional del Día de la Médica y el Médico



La Unidad de Congresos del CMN “Siglo XXI” se vistió de blanco para llevar a cabo la Ceremonia Institucional del Día de la Médica y el Médico, como un reconocimiento a la labor que realiza este personal en beneficio de la salud de la población derechohabiente. Fue presidida, entre otras autoridades, por el Dr. David Kershenobich, secretario de Salud; el director general, Zoé Robledo; el doctor Rafael Olivos, secretario general del SNTSS; la doctora Alva Alejandra Santos, directora de Prestaciones Médicas; Jorge Gaviño; secretario general del Instituto; Asa Christina Laurell, directora de Planeación para la Transformación; Mauricio Hernández, director de Prestaciones Económicas y Sociales; Margarita Dehesa, médica ilustre del IMSS, y David Razú, director general de Afore XXI Banorte.

La primera en dirigir unas palabras a los festejados fue Alva Alejandra Santos, directora de Prestaciones Médicas, quien aseguró que un médico en el IMSS está comprometido a mantener una educación continua y actualizada para brindar una atención con los más altos estándares de calidad. Indicó que para el ciclo 2025-2026, el Instituto ha ofertado a la Dirección de Calidad y Educación en Salud, de la Secretaría de Salud, 9 mil 812 espacios para la formación de médicos residentes de nuevo ingreso de especialidades de entrada directa, siendo esta la más alta cifra de puestos desde su creación.

Por su parte, David Razú, director general de Afore XXI Banorte, comentó que gracias a la vocación y al compromiso de sus médicas y médicos, la institución conmemora 81 años de ser el brazo del Estado Mexicano dedicado a la salud y seguridad social para millones de personas. “Cada vida que ha tocado el Instituto es un testimonio fiel del arduo trabajo que se realiza al interior del Seguro Social”, enfatizó.

En su intervención, el doctor Rafael Olivos, secretario general del SNTSS, dijo que se reconoce el desempeño del cuerpo médico, compuesto por hombres y mujeres de gran valía, pero, sobre todo, de un valor profesional y humano trascendente. Aseguró que “las médicas y los médicos del IMSS, a lo largo de sus casi 82 años de vida, han sido protagonistas de una cascada de episodios que enaltecen la profesión de médico y a la medicina”.





En su mensaje, la doctora Margarita Dehesa dijo que el Instituto fue para ella un maestro generoso, un juez implacable y un espacio de lucha continua. “Además de agradecer enormemente que se reconozca mi trabajo, digo hoy que las glorias del IMSS no pueden ser pasadas, no pertenecen a otro siglo, deben pertenecer a éste”, puntualizó.

El director general, Zoé Robledo, hizo un reconocimiento a la labor de la mujer en la historia de la medicina universal y, en especial, a las médicas del Instituto que tuvieron que formarse en épocas patriarcales, por haber tenido el valor de superar todos los retos. En este sentido, anunció que enviará al H. Consejo Técnico del IMSS una propuesta para ponerle nombre de médicas institucionales a ocho UMAE.

Destacó, también, que en la institución se “están haciendo esfuerzos para estar a tiempo con el tiempo de las mujeres. Hoy son ya 5 de 9, las direcciones normativas que están encabezadas por mujeres”.



Informó sobre el cumplimiento de los compromisos asumidos en 2019:

- El número de residentes pasó de 15,264 a 26,248, lo que representa un incremento del 76 por ciento.
- Creció el número de becas para estudiar alguna especialidad de 4,637 a 9,509.
- Las sedes para la formación especializada pasaron de 200 a casi 400.
- En los últimos cinco años se contrataron 11,895 nuevas médicas y médicos especialistas.
- El salario mensual bruto pasó de 2019 a 2020 con un incremento del 37.1 por ciento.
- Se cumplió con el compromiso de la basificación con 17,078 plazas permanentes a médicas y médicos especialistas.
- En el IMSS del total de profesionales de la salud, el 50.8 por ciento son mujeres.

Para finalizar, Zoé Robledo afirmó: “Nosotros estamos escribiendo la historia todos los días, por eso estoy seguro de que con estas y muchas más acciones vamos a ponernos al día, vamos a ponernos al ritmo, al ritmo de la Cuarta Transformación en el tiempo de las mujeres”.

En el evento, estuvieron presentes consejeros del H. Consejo Técnico del IMSS, directores normativos, titulares de OOAD, directores de UMAE, personal médico y del Voluntariado IMSS, coordinadores y jefes de unidades médicas, entre otros.



Escanea el QR y revive la Ceremonia.



ENTREGA DE RECONOCIMIENTOS

Durante la Ceremonia del Día de la Médica y el Médico se entregaron reconocimientos a personal cuya trayectoria profesional e institucional ha beneficiado a la derechohabiente en atención, docencia y apego a los programas prioritarios del Instituto.

Premio al Mérito Médico

Afore XXI Banorte Fundación IMSS

Dr. Manuel Arturo Rivas González. UMF No. 44, Durango. Categoría Atención en Medicina Familiar.

Dr. José María Sepúlveda Núñez. UMAE Hospital de Especialidades No. 25, Nuevo León. Categoría Atención en UMAE.

Dra. Ana Luisa Corona Nakamura. UMAE Hospital de Especialidades, Jalisco. Categoría Atención en UMAE.

Dra. Janett Caro Lozano. HGZ No. 1, Quintana Roo. Categoría Epidemiología.

Dra. Suemmy Gaytán Fernández. UMAE Hospital de Traumatología y Ortopedia, Puebla. Categoría Educación en Salud.

Dr. Luis Rey García Cortés. Jefatura de Servicios de Prestaciones Médicas, Estado de México Oriente. Categoría Investigación en Salud.

Dr. Daniel Flores Rodríguez. HGR No. 45, Jalisco. Categoría Atención en Salud en el Trabajo.

Dr. Hilario Ismael Rubio Benítez. HR Villa Unión, Sinaloa. Categoría Hospitales IMSS-Bienestar.

Premio “Dr. Jesús Kumate Rodríguez”

Dr. Víctor Hugo Cervantes López. HGR No. 220, Estado de México Oriente.

Entrega simbólica del Reconocimiento de la Atención Médica de Calidad a los 10 médicos mejor calificados de los 1,489 acreedores en el país

Dra. Itzel Sosa Pérez. UMF No. 61, Estado de México Poniente.

Dra. Jacqueline Calderón López. UMF No. 25, Chiapas.

Dr. Francisco Martín González Arroyo. HGZ No. 5, Morelos.

Dra. Zitlalli Portillo García. HGSZ No. 8, Tlaxcala.

Dr. Jorge Quiroz Williams. UMAE Hospital de Traumatología y Ortopedia, CMN Puebla.

Dr. Ismael Herrera Franco. OOAD Jalisco.

Dra. Aidé Yuritzi Soto Guevara. Equipo Zonal 02, Estado de México Poniente.

Dra. Sandra Alonso Reséndiz. UMR No. 212, Hidalgo.

Dra. Reyna Liliana Espinoza Simental. UMR No. 87, Michoacán.

Dr. José María Ávila Ávalos. HR Buenavista Tomatlán, Michoacán.



DEVELACIÓN DEL BUSTO EN HONOR A LA DOCTORA MARGARITA BEATRIZ DEHESA VIOLANTE COMO MÉDICA ILUSTRE DEL IMSS

En el marco de la conmemoración institucional del Día de la Médica y el Médico, previo a la ceremonia, fue develado el busto en bronce de la doctora Margarita Beatriz Dehesa Violante, en la Plaza de las Médicas y Médicos Ilustres del CMN Siglo XXI. Esto es un homenaje a las contribuciones que la especialista en gastroenterología y hepatología ha hecho a la medicina y, especialmente, al Seguro Social.

Fue la primera jefa del Servicio de Gastroenterología en el Hospital de Especialidades del CMN “Siglo XXI” por 22 años y creó el curso anual de Gastroenterología y Hepatología, entre muchas aportaciones más. También, presidió la Asociación Mexicana de Hepatología y la Asociación de Gastroenterología; es profesora titular en la UNAM; investigadora, y aún ejerce la medicina privada.

Aunque ya goza de su jubilación, la doctora Dehesa sigue considerando al IMSS como su casa y destaca que ser reconocida como una médica ilustre es una responsabilidad y un orgullo. Quiere ser recordada como alguien que siempre fomentó el buen trato a los pacientes.

En la emotiva ceremonia de la develación de su efigie, estuvo acompañada por el Dr. David Kershenobich, secretario de Salud; el director general, Zoé Robledo; autoridades institucionales, colegas, familiares y amigos.

Escanea el código QR para conocer más sobre su trayectoria



SI EN MÉXICO ES TIEMPO DE MUJERES, EN EL IMSS ES TIEMPO DE TAOD: ZOÉ ROBLEDO



Como cada año, el evento para conmemorar el Día del Personal Técnico en Atención y Orientación al Derechohabiente fue una fiesta de positivismo y unión. Este año cumplieron 47 años y para festejarlo, se dieron cita en la Unidad de Congresos del CMN "Siglo XXI", el secretario de Salud, Dr. David Kershenobich; el director general del IMSS, Zoé Robledo; el secretario general del Instituto, Jorge Gaviño; el director de Operación y Evaluación, Javier Guerrero, y el secretario general del SNTSS, Rafael Olivos, entre otras autoridades federales e institucionales, personal TAOD e invitados especiales.

La primera en tomar la palabra fue Mara Ivette Briones, TAOD del OOAD en Chiapas, quien invitó a sus compañeras y compañeros a luchar para que la ética, el profesionalismo y el buen trato sigan siendo el sello distintivo de su trabajo.

La titular de la Unidad de Atención a la Derechohabiente, Gabriela Paredes, llevó a cabo la imposición de mascada y corbata, símbolo de compromiso para el personal TAOD. En su mensaje, informó que: gracias a la implementación del Protocolo "Atención al Usuario basada en la Cultura del Buen Trato", se homologó la atención en los 1,048 Módulos en que tienen representación; el IMSS es la primera institución en contar con un área de atención 100 por ciento certificada en Buen Trato por el CONOCER y se implementó con éxito la estrategia "Más Gestión, Menos Quejas".

Por su parte, Javier Guerrero, director de Operación y Evaluación, comentó que la tarea de las y los TAOD se fundamenta en la práctica cotidiana de principios y valores éticos, que ofrece a la derechohabiente un servicio profesional y respetuoso. Aseguró que en esta administración se ha reivindicado el buen trato, por lo que "tenemos la gran responsabilidad de que esta institución sea permanente, profundice su misión y recupere la dignidad y la trayectoria de su propia historia".

Durante su intervención, Rafael Olivos, secretario general del SNTSS, comentó que "la calidad con la que el personal TAOD ejecuta su tarea impacta favorablemente en la reputación del Seguro Social y aumenta la satisfacción y lealtad de quienes servimos".



Al hacer uso de la palabra, Zoé Robledo, director general del IMSS, aseguró que las y los TAOD se han convertido en el ejército de servidoras y servidores públicos que escuchan y apoyan las quejas de la derechohabiente. Asimismo, informó que:

- En 2021 se planteó la profesionalización en esta categoría, para que el mérito fuera la ruta para acceder a puestos de mayor jerarquía.
- Desde 2021, el personal TAOD participa en las juntas de Cuerpo de Gobierno.
- En 2023, los reconocimientos superaron las quejas del servicio y en 2024 se volverá a lograr.
- Este año se autorizaron 200 plazas TAOD más y recientemente, se publicó la 8ª Convocatoria que pondrá en concurso 39 plazas en 23 Representaciones del IMSS en los estados.

El Director General expresó: “Ustedes son faros que orientan al que está perdido, faros que toman del brazo a quien tiene miedo, faros que enseñan el camino hacia el porvenir y hacia la esperanza. Si en México es tiempo de mujeres, en el IMSS es tiempo de TAOD”.

Como última intervención, el Dr. David Kershenobich, secretario de Salud, felicitó al personal TAOD y dijo que “son inspiración para seguir construyendo un mejor futuro para las instituciones y sobre todo para el país”.



El IMSS cuenta con 1,917 TAOD en 1,048 módulos de Atención y Orientación al Derechohabiente, ubicados en 885 unidades médicas y administrativas de los tres Niveles de Atención en todo el país.



Escanea el QR y revive el evento

En la ceremonia fueron entregados los siguientes reconocimientos

Karla Herrejón Espejel

25 años de servicio
UMF No. 80, Morelia, Michoacán

María Alicia Díaz Galván

25 años de servicio
HGZ No. 83, Morelia, Michoacán

María de Jesús Hernández Soto

UMAE HE No. 14, Veracruz Norte
25 años de servicio

María Dolores Andrade Cortés

25 años de servicio
UMF No. 2, Santa María la Ribera, CDMX Norte

Alejandra Castro Damián

1er Lugar. Atención de gestiones en Unidades de Primer Nivel
UMF No. 6, San Juan del Río, Querétaro

Ivett Isabel Álvarez Romero

2º Lugar. Atención de gestiones en Unidades de Primer Nivel
UMF No. 66, Xalapa, Veracruz Norte

Patricia Magdiel Sarmiento Juárez

HGZ No. 13, Matamoros, Tamaulipas
1er Lugar. Atención de gestiones en Unidades de Segundo Nivel

Mónica Ivette López Pérez

2º Lugar. Atención de gestiones en Unidades de Segundo Nivel
HGZ No. 30, Mexicali, Baja California

Yesica Magdalena Rodríguez González

2º Lugar. Atención de gestiones en Unidades de Tercer Nivel
Hospital de Gineco Obstetricia No. 4, San Ángel, CDMX Sur

Mara Ivette Briones Núñez

1er Lugar. Concurso de representante de la categoría TAOD
HGZ No. 2, Tuxtla Gutiérrez, Chiapas

Tania Elizabeth Guadalupe Tijerina García

HGS/MF No. 7, Pánuco, Tamaulipas
2º Lugar. Concurso de representante de la categoría TAOD

Nadia Elizabeth Alanís González

1er Lugar. Concurso de representante de la categoría Consultora de Atención y Orientación al Derechohabiente
Subdelegación Monclova, Coahuila

UNIÓN, FRATERNIDAD Y ARMONÍA ENCENDIDO DEL ÁRBOL DE NAVIDAD 2024



Luego de un año de espera, la ansiada cita llegó y el pasado 5 de diciembre, la Familia IMSS en pleno se reunió en la explanada del Edificio Central del Instituto para presenciar el Encendido del Árbol de Navidad 2024.

Durante su mensaje, al encabezar por sexta vez un evento de este tipo, el director general Zoé Robledo, explicó que los árboles significan vida, conexión, trascendencia, esperanza y persistencia. Resaltó que este simbolismo resuena más en la institución, porque propicia la reunión, la convivencia y la fraternidad entre quienes integramos la gran Familia IMSS.

Antes de realizar la cuenta regresiva, el Director General deseó que a todas y todos nos “vaya bien, y que un Árbol, un Ojo, un amuleto y seis seres fantásticos nos llenen de protección para la vida, el trabajo, la suerte y los buenos deseos, siempre con rumbo al porvenir”.

El evento, en el que también estuvieron Mauricio Hernández, director de Prestaciones Económicas y Sociales; Jorge Gaviño, secretario general; Alejandra Aburto, presidenta honoraria del Voluntariado IMSS, y David Razú, director general de Afore XXI Banorte, fue amenizado por el Coro IMSS Esperanza Azteca, y, como ya es tradición, fue cerrado con una verbena en la que se ofrecieron platillos y bebidas.

Simbolismo del Árbol de Navidad 2024

Un total de 176 personas del Centro de Artesanías “Cuauhtémoc” del OOAD Estado de México Poniente le dieron forma y color a los sueños y anhelos de la Familia IMSS, a través de elementos huicholes Tzicuri [Ojo de Dios], que representan protección, y de seis alebrijes, que ejemplifican la riqueza del país.

¡Feliz Navidad y un Próspero Año 2025 para toda la Familia IMSS!





María Teresa García Trejo

DE NUESTRO TRABAJO PUEDE **DEPENDER LA VIDA** de las *personas*

Con más de 25 años de antigüedad, María Teresa García Trejo es química farmacobióloga, adscrita a la UMF No. 13, en Tuxtla Gutiérrez. Ingresó al IMSS porque sus papás formaron parte de esta institución y siempre sintió gran cariño por ella.

Su función es tomar muestras de sangre al derechohabiente y procesarlas para tener el resultado de manera oportuna. “El médico se apoya en nosotros para poder determinar un diagnóstico y a la vez dar un seguimiento, tenemos que analizar con mucho cuidado la sangre del paciente para que ese diagnóstico sea correcto”, comenta.

Considera que es necesario practicar valores como la paciencia, saber escuchar, saludar, tener una buena comunicación y no discriminar a nadie. La huella que quiere dejar en el IMSS es transmitirles a las nuevas generaciones esos valores éticos.

“Debemos entender que de nuestro trabajo puede depender la vida de las personas”.



Fuente: OOAD del IMSS en Chiapas.

ME MOTIVA TRABAJAR **POR UNA MEJORA** *continua*

Irasema Elizondo Barba es química clínica en el HGR No. 1 de Ciudad Obregón, Sonora y tiene seis años de antigüedad en el IMSS, a donde decidió ingresar por ser una institución con gran presencia en la atención a la salud en México.

Es la encargada del Departamento de Uroanálisis, Parasitología y Bacteriología; dentro de sus funciones se encuentra la toma de muestras para analizarlas. Siempre realiza su trabajo con integridad, responsabilidad, honestidad, respeto y empatía, buscando contribuir en el mejoramiento de la calidad de vida de los pacientes, al ser un apoyo en el diagnóstico clínico.

La huella que le gustaría dejar en el Instituto Mexicano del Seguro Social es una imagen de satisfacción en el servicio y calidad humana hacia la derechohabiente.

“Para mí es una gran satisfacción el reconocimiento a mi trabajo y la motivación de seguir trabajando para una mejora continua”.



Irasema Elizondo Barba

Fuente: OOAD del IMSS en Sonora.

EL IMSS TAMBIÉN ES CULTURA

CARTELERA DEL 2 AL 31 DE ENERO

#IMSSCultura

ACTIVIDADES CULTURALES GRATUITAS

LECTURA

Biblioteca del Centro Médico Nacional “Siglo XXI”

Círculos de lectura

Miércoles de 12:00 a 13:00 horas

Jueves de 11:00 a 13:00 horas

Viernes de 12:00 a 14:00 horas

Préstamo de libros en sala

De lunes a viernes de 9:00 a 17:00 horas

PATRIMONIO

Visita guiada “Tesoros culturales del IMSS”

Miércoles 29 de enero, 11:00 horas

Murales de José Chávez Morado en el Centro Médico Nacional “Siglo XXI”

Informes y reservaciones al teléfono 5556290200 ext. 13456 y 13402

CINE EN TEATROS

“Cortometrajes sobre la hermosa vejez”

8 al 31 de enero

Teatro IMSS Durango

Miércoles 8, 16:00 horas

Teatro IMSS Aguascalientes

Miércoles 15, 12:00 horas

Teatro IMSS Ciudad Juárez

Miércoles 15, 17:00 horas

Teatro IMSS Monclova

Jueves 16 y 30, 16:00 horas

Teatro IMSS León

Miércoles 22, 13:00 horas

Teatro IMSS Tlaxcala

Lunes 27, 16:00 horas

Teatro IMSS San Luis Potosí

Martes 28, 16:00 horas

Teatro IMSS Ciudad Mante

Martes 28, 16:00 horas

Teatro IMSS Guadalajara

“Ignacio López Tarso”

Jueves 30, 16:00 horas

Teatro IMSS Piedras Negras

Viernes 31, 10:00 horas

CINE

Cine Linterna Mágica

Proyección especial

“Cortometrajes sobre la hermosa vejez”

Jueves 30 de enero, 10:30 horas

EL IMSS TAMBIÉN ES CULTURA

CARTELERA DEL 1 AL 31 DE ENERO

TEATROS METROPOLITANOS

TEATRO TEPEYAC

“CARMEN MONTEJO”

“El diario de Ana Frank”

Jueves 2, 9, 16, 23 y 30 de enero, 20:00 horas

Sábado 11, 18 y 25 de enero, 18:00 horas

“Princesas, el musical”

Sábado 4 y 18 de enero, 14:00 horas

“Un cuento de Navidad, el señor Scrooge”

Sábado 4 de enero, 16:00 horas

Domingo 5 de enero, 14:30 horas

“El cascanueces, ballet”

Sábado 4 y 11 de enero, 20:30 horas

Domingo 5 y 12 de enero, 12:00 horas

“El Mago de Oz”

Domingo 5 de enero, 16:30 horas

Sábado 11 de enero, 16:00 horas

Sábado 25 de enero, 16:30 horas

“Treintonas, cuarentonas ¡y muy chingonas!”

Viernes 10, 17, 24 y 31 de enero, 20:30 horas

Domingo 12, 19 y 26 de enero, 18:30 horas

“Caperucita Roja y el Lobo ¿feroz?”

Domingo 12 de enero, 14:00 horas

Sábado 25 de enero, 14:00 horas

“La Sirenita, el musical”

Domingo 12, 19 y 26 de enero, 16:30 horas

“El Libro de la Selva, la aventura de Mowgli”

Sábado 18 de enero, 16:30 horas

“Razones para decir adiós”

Sábado 18 y 25 de enero, 21:00 horas

“Dinosaurios al rescate”

Domingo 19 de enero, 12:00 horas

“Cenicienta, la magia del amor”

Domingo 19 de enero, 14:00 horas

TEATRO SAN JERÓNIMO

“INDEPENDENCIA”

“Sinfonía de la Tierra Media”

Jueves 23 de enero, 20:00 horas

TEATRO HIDALGO

“IGNACIO RETES”

“La Tiendita de los Horrores”

Jueves 2 de enero, 20:30 horas

Viernes 3 de enero, 20:30 horas

Sábado 4 de enero 17:30 y 20:30 horas

“Cri Cri, que dejen toditos los sueños abiertos”

Domingo 5 de enero, 13:00 horas

TEATRO XOLA

“JULIO PRIETO”

“12 princesas en pugna”

Jueves 2 de enero, 20:30 horas

Viernes 3 de enero, 20:30 horas

#IMSSCultura

Las funciones se darán conforme al aforo.

*FIDTEATROS no es responsable por cambios y cancelaciones en la programación.

EL IMSS TAMBIÉN ES CULTURA

CARTELERA DEL 1 AL 30 DE ENERO

#IMSSCultura

CINE LINTERNA MÁGICA

Miércoles 1 de enero

Nosferatu

Sinopsis: Es la historia gótica sobre la obsesión de un terrorífico vampiro, enamorado de una joven atormentada, quien causa un horror indescriptible a su paso.

Jueves 2 de enero

Paddington en Perú

Sinopsis: Paddington regresa a visitar a su querida tía Lucy, quien ahora reside en el "Hogar para Osos Retirados". Con la familia Brown a cuestas, se produce una emocionante aventura, cuando un misterio los sumerge en un viaje inesperado por los picos de las montañas de Perú.

Jueves 9 de enero

1992

Sinopsis: Un comerciante debe salvar a su hijo de una multitud enfurecida, durante el levantamiento de Los Ángeles en 1992, tras el veredicto de Rodney King.

Jueves 16 de enero

Wolf Man

Sinopsis: Blake y Charlotte, un matrimonio en crisis, toman un descanso en una granja junto con su hija Ginger, donde son atacados por una criatura invisible. Refugiados dentro de la casa, a medida que avanza la noche, Blake empieza a transformarse en algo irreconocible, por lo que, Charlotte debe decidir si el peligro dentro de la casa es más letal, que el que se encuentra afuera.

Jueves 23 de enero

Emilia Pérez

Sinopsis: La abogada Rita recibe una oferta inesperada: tiene que ayudar a un temido jefe de un cártel a retirarse de sus negocios y desaparecer para siempre, convirtiéndose en la mujer que siempre ha soñado ser.

Jueves 30 de enero

Las aventuras de Dog Man

Sinopsis: Un perro y un oficial de policía se lesionan juntos, pero una cirugía les salva la vida, es cuando nace Dog Man, el Hombre Perro, quien ha jurado proteger y servir, mientras persigue a su archienemigo, el supervillano felino, Petey, el gato. Con humor, travesuras y corazón, Dog Man explora el poder del amor para unir, incluso, a los enemigos más hostiles [y peludos].



Consulta la cartelera aquí.

<https://www.cinelinternamagica.com.mx/>

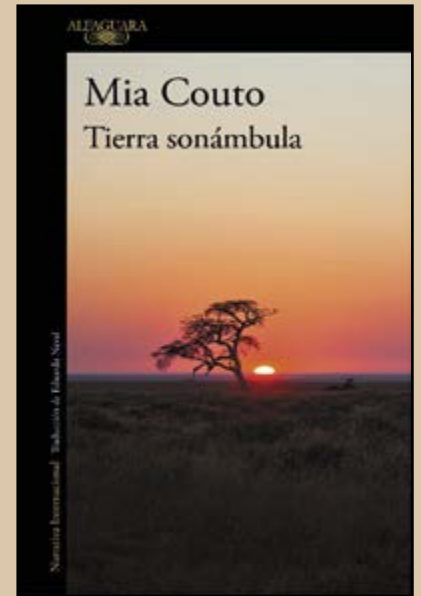


EL DIRECTOR GENERAL RECOMIENDA

“Tierra Sonámbula”, Mia Couto (1992)

Por: Zoé Robledo

Este año, decidí empezar esta sección para promover la lectura, a través de una reseña literaria de diversas obras. Algunas las leí hace tiempo atrás, otras las he conocido recientemente, pero todas me han gustado y me han acompañado en mi vida; lo mismo cuando tengo que preparar un discurso o cuando quiero contarles alguna historia a mis hijos.



Lo he hecho convencido de que la lectura es un medio para conocer otros mundos, otras formas de pensar y nuevas formas de imaginar, pero también porque en los gobiernos de la Cuarta Transformación, nos hemos propuesto hacer una república de lectores: “Que leer no sea un privilegio, sino que sea algo cada vez más cercano, que se lea por entretenimiento, que se lea por salud, que se lea de manera accesible”.

Una de las estrategias para promocionar y fomentar la lectura es a través de las ferias de libros. Todo el año existen estos espacios en México y el mundo; una de las más famosas en México, es la Feria Internacional del Libro de Guadalajara, que se realizó del 30 de noviembre al 8 de diciembre. En ella, se juntan diversas casas editoriales para presentar nuevos libros y hacer promoción de la lectura, hay conferencias, impartidas por escritores reconocidos y se entrega el Premio FIL de Literatura en Lenguas Romances.

Dicen que a veces los premios no deberían ser para darle el primer lugar a alguien, sino que deberían de servir para reconocer trayectorias. Así, este año, se reconoció al escritor Mia Couto, originario de Mozambique. El jurado decidió darle el premio para reconocer su vasta obra literaria y, sobre todo, por la atención y sensibilidad hacia el continente africano y sus relaciones históricas, culturales y geopolíticas.

Hoy, les invito a leer uno de sus libros más importantes: “Tierra Sonámbula”, considerada como una de las diez mejores novelas africanas. En ella, se narra lo que conlleva tener un conflicto bélico y sus consecuencias, que afectan a la población civil y sus comunidades.

La historia se desarrolla en un pueblo de Mozambique, en el contexto de la posguerra civil. Narra la vida de dos personajes, Muidinga, un joven que ha perdido a su familia en la guerra, y Tuahir, un hombre mayor, que tiene una relación especial con la tierra y los elementos de la naturaleza. Ambos emprenden una aventura emocional y física a través de un paisaje transformado por la guerra, pero también por las leyendas y los recuerdos de generaciones pasadas. Mediante la relación entre Muidinga y Tuahir, Couto expone tanto las heridas de la guerra, como la resistencia de la memoria y la identidad en tiempos de crisis.

Uno de los temas fundamentales del texto es la reconstrucción de la identidad colectiva y personal en el contexto poscolonial de Mozambique. De esta forma, el autor nos describe cómo las personas intentan recomponer sus vidas, sus relaciones y sus tradiciones tras la devastación provocada por un conflicto, en un lugar que puede llamarse una tierra sonámbula.

Otra de las grandes riquezas es la posibilidad de conocer otra cultura, un mundo que nos puede parecer desconocido y lejano, pero posible de imaginar a través de la lectura.

La novela conmueve, es profundamente humana, se aleja de las respuestas fáciles para adentrarse en un mundo de sensaciones, emociones y metáforas poderosas, y nos demuestra la capacidad literaria de Mia Couto.



Ustedes se preguntarán, ¿qué tiene que ver el IMSS con Mia Couto? Lo primero: Es un escritor que durante su juventud estudió medicina, pero también que fue de los principales autores buscados en la FIL de Guadalajara 2024, donde el Seguro Social presentó la Colección “Medicina de Excelencia”, donde participaron más de 500 autores, todas y todos, profesionales de la salud del Instituto, cuya trayectoria ha trascendido a nivel internacional.

Uno de mis deseos para el próximo año es que sigamos leyendo, conversando y compartiendo la cultura con la Familia IMSS.

Llegó la época, ¡cuídate de las enfermedades respiratorias!

La época de frío ya está aquí, y con ella la aparición de las enfermedades respiratorias, que afectan las estructuras de nariz, laringe, faringe, tráquea y pulmones, que conforman el sistema respiratorio. Pueden surgir en personas de cualquier edad y ser agudas o crónicas.

Las enfermedades respiratorias agudas tienen un inicio rápido, duran alrededor de 1 a 2 semanas y el tratamiento es corto. Normalmente, se transmiten de una persona a otra, entre ellas están:

- **Gripe**
- **Faringitis**
- **Sinusitis**
- **COVID-19**

Las enfermedades respiratorias crónicas tienen un inicio gradual, duran más de tres meses y muchas veces es necesaria la prescripción de medicamentos por largos períodos. Algunas de éstas son:

- **Enfermedad Pulmonar Obstructiva Crónica (EPOC)**
- **Asma**

Aunque todas las personas estamos expuestas a padecerlas, quienes tienen mayor riesgo de enfermarse gravemente son:



Adultos mayores.



Personas con discapacidad.



Niños pequeños.



Embarazadas.



Personas con el sistema inmunitario comprometido.

Entre los factores que aumentan la probabilidad de padecer este tipo de enfermedades, se encuentran:

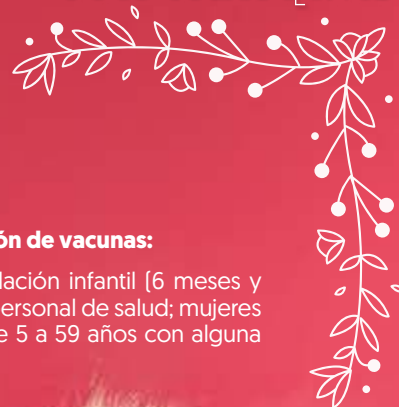
- **Edad.**
- **Medio ambiente.**
- **Tabaquismo.**
- **Inhalación de irritantes pulmonares (contaminación del aire, vapores químicos, asbestos, tintes y pinturas, etc.).**

Es de suma importancia no automedicarse y acudir a la Unidad de Medicina Familiar ante cualquier síntoma como tos, dolor de cabeza, dolor de cuerpo, fiebre o estornudos. A pesar de que la mayoría de las infecciones respiratorias agudas se autolimitan, algunas pueden complicarse con neumonía, por lo que es importante acudir a la UMF o al Servicio de Urgencias, si se presenta:

- **Dificultad para respirar.**
- **Silbido en el pecho.**
- **Hundimiento en el pecho y las costillas.**
- **Coloración morada de labios o uñas.**
- **Respiración rápida.**
- **Fiebre muy alta.**

Para evitar complicaciones, el IMSS da las siguientes recomendaciones:

- **Mantener actualizado el esquema de vacunación.**
- **Aplicar la técnica correcta de lavado e higiene de manos.**
- **Utilizar cubrebocas en lugares cerrados o concurridos.**
- **Tener un peso saludable.**
- **Llevar una dieta sana y equilibrada.**
- **Hacer ejercicio regularmente.**
- **Evitar el consumo de cigarros y cigarrillos electrónicos.**
- **Practicar ejercicios de respiración.**
- **Ventilar ambientes del hogar, laborales y escolares.**
- **Limpiar frecuentemente superficies con un paño húmedo.**



Para reforzar estas acciones, el Instituto ofrece la **aplicación de vacunas:**

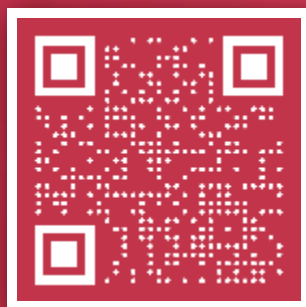
- **Influenza estacional.** Se aplica prioritariamente a población infantil (6 meses y hasta los 4 años 11 meses); personas de 60 o más años; personal de salud; mujeres embarazadas o en período de lactancia, y personas de 5 a 59 años con alguna enfermedad que derive en inmunodeficiencia.
- **COVID-19.** Se inmuniza a partir de los 5 años (esquema inicial), de 5 años o más que viven con enfermedades cardíacas, pulmonares congénitas u otros padecimientos crónicos; personal de salud y mujeres embarazadas.
- **Neumocócica.** Población infantil y adulta mayor.

Desde el 15 de octubre y hasta el 28 de marzo de 2025, el IMSS participa en la Campaña Nacional de Vacunación contra Influenza y COVID-19 para la Temporada Invernal, en la que inmunizará a derechohabientes y no derechohabientes, en Unidades Médicas, puestos de vacunación, sitios estratégicos y centros comerciales, entre otros.

Recuerda que siempre es recomendable acercarse al personal de salud de las Unidades de Medicina Familiar ante la duda de contar con el esquema de vacunación completo para la edad.

Fuente: Dirección de Prestaciones Médicas del IMSS.

**Escanea y consulta
más información**



¿CÓMO HACER QUE MIS PROPÓSITOS PARA 2025 SE CUMPLAN?

El inicio de un nuevo año simboliza un ciclo lleno de oportunidades, lo que genera un ambiente propicio para reflexionar sobre nuestras metas y aspiraciones que hemos logrado. Los propósitos son una forma de establecer objetivos claros, que nos motivan a crecer, mejorar nuestra calidad de vida y tener un enfoque hacia el bienestar personal, desde un punto de vista real y alcanzable.

Te recomendamos **12 hábitos** para **mejorar tu salud física y mental en 2025**:

1. **Haz ejercicio regularmente.** Realiza al menos 3 sesiones por semana de entre 30 a 60 minutos de ejercicio de fuerza muscular y cardiovascular.
2. **Aliméntate saludablemente.** Usa como referencia el Plato del Bien Comer, donde puedes conocer los distintos grupos de alimentos, frecuencia de consumo y sus beneficios para la salud.
3. **Cuida tu higiene del sueño.** Establece rutinas diarias y saludables para dormir, asegurando 7 a 8 horas de sueño cada noche.
4. **Hidrátate adecuadamente.** Consume al menos 2 litros de agua natural al día, para mantener el cuerpo y la mente en óptimo funcionamiento.
5. **Practica la meditación o mindfulness.** Dedica unos minutos diarios para reducir el estrés y mejorar la concentración.
6. **Fomenta relaciones saludables.** Dedica tiempo a fortalecer vínculos con tus amistades y familiares.
7. **Realiza chequeos médicos regulares.** No pospongas visitas con el personal médico para monitorear tu salud.
8. **Consulta a un psicólogo cuando sea necesario.** Busca apoyo profesional si los problemas emocionales comienzan a afectar tu estabilidad mental y tu calidad de vida.
9. **Rompe los ciclos que afectan tu salud física y mental.** Toma decisiones ante momentos difíciles para que puedas volver a involucrarte en actividades agradables.
10. **Disfruta tus pasatiempos.** Dedica tiempo a actividades que estimulen tu creatividad.
11. **Pasa tiempo en contacto con la naturaleza.** Aprovecha espacios verdes para caminar, respirar aire fresco, despejarte y reconectar contigo mismo.
12. **Fomenta la inteligencia emocional.** Trabaja en reconocer, comprender y manejar tus emociones, así como desarrollar habilidades como la empatía y la comunicación asertiva.

Si quieres ser persistente en la incorporación de hábitos saludables en tu vida cotidiana:

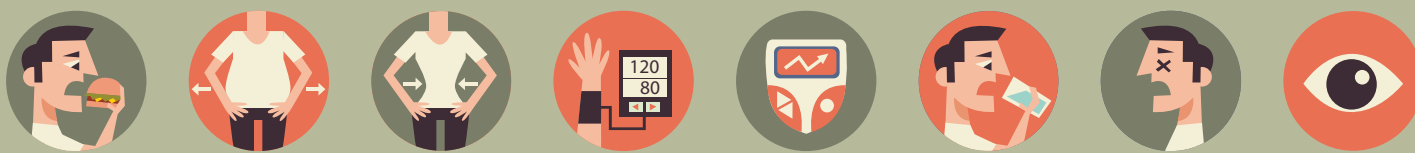
- **Establece metas y objetivos claros y realistas.**
- **Haz un seguimiento de tu progreso.**
- **Crea un sistema de recompensas.**
- **Encuentra una red de apoyo.**
- **Integra los hábitos en tu rutina diaria.**
- **Sé paciente y persistente.**
- **Recuerda el porqué de tu propósito.**

El IMSS trabaja para empoderarte en el cuidado de tu salud mediante programas integrales, entre los que destacan:

- **Publicaciones, como la Guía para el Cuidado de la Salud Familiar, ofrecen herramientas prácticas para prevenir enfermedades y promover el bienestar.**
- **Material de promoción de la salud que está disponible de manera física en las UMF, así como digital en**
<http://www.imss.gob.mx/salud-en-linea>
- **Campañas, como “Empieza por ti”, enfocadas a fomentar la importancia de atender la salud mental y el bienestar general, a través del autocuidado.**
- **PreveniMSS, en donde de acuerdo con tu grupo de edad y sexo te realizan acciones de promoción de la salud, nutrición, prevención, detección y control de enfermedades, así como de salud sexual y reproductiva.**
- **Centros vacacionales, CSS y unidades deportivas, abiertos a todo el público, que cuentan con actividades deportivas comunitarias para todas las edades, promoviendo el cuidado de la salud y los estilos de vida activos, y saludables.**

**EL PRÓXIMO AÑO ES UN MOMENTO
IDEAL PARA ASUMIR UN ROL ACTIVO EN EL
CUIDADO DE TU SALUD, FORTALECIENDO
SU BIENESTAR INTEGRAL.
¡EMPIEZA A PLANTEAR TUS PROPÓSITOS HOY!**

Fuente: Dirección de Prestaciones Médicas del IMSS.



¿Qué es la diabetes Tipo 1?

La **diabetes tipo 1** es una enfermedad autoinmune, en la cual el sistema inmunitario del cuerpo ataca y destruye las células beta del páncreas, responsables de producir insulina, que afecta a miles de personas en México.

Sin suficiente insulina, el azúcar [glucosa] se acumula en la sangre, lo que puede llevar a complicaciones graves si no se controla adecuadamente. A diferencia de la diabetes tipo 2, en la tipo 1 el problema radica en la resistencia a la insulina, el páncreas simplemente deja de producir esta hormona vital.

Aunque puede desarrollarse a cualquier edad, la diabetes tipo 1 es más común en niños y adultos jóvenes. El riesgo aumenta si hay antecedentes familiares de la enfermedad, ya que factores genéticos juegan un papel importante en su desarrollo.

Se diagnostica mediante una serie de pruebas que miden los niveles de glucosa en sangre. Los criterios diagnósticos incluyen niveles elevados de:

- Glucosa en ayuno.
- Glucosa aleatoria.
- Hemoglobina a1c.

Los **síntomas más comunes** de esta enfermedad son:

- Ganas frecuentes de orinar.
- Sed intensa.
- Hambre excesiva.
- Pérdida de peso inexplicable.
- Fatiga.
- Visión borrosa.

Aunque no se puede prevenir, adoptar un estilo de vida saludable ayuda a manejar la enfermedad y a minimizar el riesgo de complicaciones. Para ello se recomienda:

- Mantener una dieta equilibrada.
- Hacer ejercicio regularmente.
- Asistir puntualmente a los chequeos médicos.
- Monitorear frecuentemente la glucosa.



Esto, aunado, al apego al tratamiento médico, ayuda a mantener la calidad de vida de las y los pacientes.

El IMSS juega un papel esencial en el cuidado de quienes viven con diabetes tipo 1, especialmente a través de su Programa PediátrIMSS. Éste ofrece atención integral a pacientes jóvenes, desde el diagnóstico hasta el seguimiento continuo en los Tres Niveles de Atención.

Además, mediante la investigación se identifican los factores que contribuyen al descontrol de los niveles de glucosa y a desarrollar herramientas más eficaces para su tratamiento. Prueba de ello es el Sistema Flash de Monitoreo de Glucosa, que ofrece una forma innovadora y menos invasiva de controlar los niveles de azúcar en sangre.

Se trata de un dispositivo que consta de un lector y un sensor, que se coloca mediante un aplicador y se mantiene en contacto con la piel mediante un adhesivo, lo cual permite realizar lecturas de los niveles de glucosa de manera más frecuente y en tiempo real, sin necesidad de realizar múltiples piquetes. Actualmente se ha dotado de éste a 80 niñas y niños de la UMAE Hospital General, “Dr. Gaudencio González Garza”, Centro Médico Nacional “La Raza”.

Una de sus principales ventajas, es que, al conocerse los valores de la glucosa en tiempo real, las y los pacientes pediátricos y sus familiares, pueden tomar decisiones inmediatas para mantener los niveles dentro de los parámetros ideales. Asimismo, genera mayor apego al tratamiento y control de la enfermedad, lo cual ayuda a la disminución de complicaciones agudas y crónicas de la enfermedad.

Las personas que viven con diabetes tipo 1 pueden tener una vida plena y para ello, tienen en el Instituto Mexicano del Seguro Social un apoyo indispensable para brindarles tratamiento médico, educación en salud y consejería.

Ante cualquier síntoma lo más recomendable es no automedicarse ni tomar remedios caseros y acudir inmediatamente a la Unidad de Medicina Familiar para un diagnóstico certero y oportuno.

Escanea para consultar más información



Expectativas y capacidad de respuesta al cambio en el entorno laboral

Por: Jesús Ricardo Domínguez Albarrán

El trabajo que realizamos se ciñe al conjunto de tareas y actividades que forman parte de planes, proyectos y programas institucionales, los cuales contienen principios y bases para la consecución de objetivos y metas planteados, con el fin de brindar mejores servicios a la población derechohabiente.

El ideal esperado sería que lo planeado se cumpliera y alcanzara en las condiciones y términos establecidos, tal y como fue diseñado y programado, pero en el plano de la realidad, pocas veces sucede así, dado que surgen situaciones imprevistas y se presentan variables que están fuera de nuestro control, como:

- **Uso y aprovechamiento de recursos.**
- **Administración del tiempo.**
- **Nuevos requerimientos.**
- **Cambios de prioridades.**
- **Eventos fortuitos o de fuerza mayor, entre otros.**

Estas condiciones alteran nuestros esquemas de trabajo y nos someten a un estado de presión laboral al modificar los cursos de acción y expectativas previstas para generar los resultados que permitan cumplir en tiempo y forma los compromisos establecidos.

El sentido de urgencia implícito imprimirá el nivel de estrés e incomodidad que podríamos experimentar ante las nuevas circunstancias y exigencias, lo cual podría detonar y desencadenar emociones como la ansiedad, ira y frustración, que, si no se regulan oportuna y adecuadamente, resultarán desgastantes y nada convenientes para la salud física, mental y emocional, lo que, en consecuencia, impactará desfavorablemente en el clima laboral.

Es fundamental reconocer que el entorno de trabajo siempre estará sujeto a las inercias de los cambios, los que solo podremos transitar y superar con acierto manteniéndonos enfocados y serenos, para ponernos a la altura de las circunstancias y generar las condiciones más convenientes y adecuadas para tomar decisiones y emprender acciones oportunas y profesionales que impulsen el logro de los resultados deseados.

Actuar proactivamente implica adoptar una actitud positiva que incluya, entre otras, las siguientes **conductas que facilitarán y aligerarán nuestra capacidad de respuesta:**



Evitar reacciones impulsivas y aceleradas. La prisa afecta la concentración y el cuidado en los detalles, lo que podría causar errores y generar conflictos.



Mantener la calma para comprender la complejidad y los alcances de las nuevas necesidades y requerimientos. Tomar las situaciones con tranquilidad beneficia la claridad de pensamiento y facilita emprender acciones de manera consciente, para ajustar o replantear nuestro esquema de trabajo y generar respuestas eficientes y oportunas.



Conversar con el equipo de trabajo para proponer, analizar y definir alternativas de acción convenientes y establecer fechas de entrega acordes a las nuevas necesidades.



Asumir el cambio como reto y oportunidad para ampliar y enriquecer conocimientos y experiencias, así como para desarrollar capacidades de flexibilidad y adaptación.



Realizar un trabajo de calidad, cuyo impacto y efectos incidan al interior y exterior de la Institución.

Las instituciones públicas y sus procesos no están ajenos al surgimiento de escenarios que demandan ajustes a sus programas de trabajo y desarrollo de actividades, cuyas circunstancias a menudo requieren ser atendidas eficaz y eficientemente en el menor tiempo posible. Comprender y aceptar que estas situaciones son parte natural e inherente a la propia dinámica y complejidad de la vida, nos ayuda a afrontar la incertidumbre y la crisis de manera práctica y positiva, con paciencia y tolerancia, y a sobreponernos ante el riesgo de la pérdida de control provocada por el estrés, para responder de mejor manera a las contingencias y los cambios.



EL GASTO EN REGALOS EN NAVIDAD: un motor de la economía global

Por: Marco Aurelio Ramírez Corzo, director de Finanzas del IMSS.

La Navidad es una de las festividades más importantes a nivel mundial, no solo por su significado cultural y religioso, sino también por el impacto económico que genera. Uno de los aspectos más destacados de la temporada navideña es el gasto en regalos, una tradición que se ha convertido en un fenómeno económico global que afecta a mercados, empresas y consumidores.

La magnitud del gasto en regalos

Los consumidores destinan un porcentaje significativo de sus ingresos al gasto en regalos durante la temporada navideña. WorldRemit (2024), empresa especialista en la transferencia de fondos internacionales, realizó un estudio internacional del costo de la Navidad en 2023 en diferentes países del mundo. En el caso de México, menciona que el costo promedio por familia de esta celebración fue de alrededor de 19,003 pesos, distribuido en 3,017 pesos para comida (15.9% del total), 6,186 pesos (32.6%) para decoraciones y 9,800 pesos (51.6%) para regalos¹. Considerando únicamente el mes de diciembre como promedio del ingreso anual en México (33,192 pesos) calculado por WorldRemit (2024), la participación del gasto en regalos es del 30%, lo que representa una tercera parte del ingreso.

Ingreso y Gasto navideño promedio familiar, 2023			
Pesos México			
Ingreso anual promedio	Costo Total	19,003	Part. %
398,300	Comida	3,017	15.9%
	Decoraciones	6,186	32.6%
	Regalos	9,800	51.6%
Estados Unidos			
Ingreso anual promedio	Costo Total	21,704	Part. %
1,395,730	Comida	2,657	12.2%
	Decoraciones	4,162	19.2%
	Regalos	14,885	68.6%
Canadá			
Ingreso anual promedio	Costo Total	30,935	Part. %
890,925	Comida	7,112	23.0%
	Decoraciones	8,024	25.9%
	Regalos	15,799	51.1%

Fuente: WorldRemit (2024)

La variedad de regalos va desde juguetes y ropa hasta tecnología avanzada, pasando por productos gourmet y experiencias como viajes o actividades recreativas. Este amplio abanico de opciones genera una cadena de valor que afecta a muchas industrias, desde la producción hasta la distribución y el marketing.

¹Disponible en: <https://www.worldremit.com/es/cost-of-christmas>

Impacto en la economía local y global

El gasto en regalos en Navidad tiene un impacto económico directo e indirecto a nivel local y global. Las pequeñas empresas y comercios locales experimentan un aumento significativo en las ventas durante este periodo. En México, por ejemplo, la Confederación de Cámaras Nacionales de Comercio, Servicios y Turismo (CONCANACO SERVYTUR) espera que el auge de las actividades económicas durante este fin de año sea de alrededor de 605,000 millones de pesos, un 10% mayor que el de 2023. Esta misma institución pronostica un gasto promedio por persona de 4,950 pesos durante estas fiestas².

A nivel global, las grandes corporaciones tecnológicas, las marcas de moda y los gigantes del comercio electrónico, como Amazon, también se benefician enormemente. Estas empresas han logrado capitalizar la demanda creciente de productos en línea mediante estrategias de marketing agresivas, ofertas especiales y entregas rápidas, logrando grandes volúmenes de ventas. Las plataformas digitales generan oportunidades de negocio para pequeñas marcas que, en circunstancias normales, podrían tener dificultades para llegar a una audiencia global.

Este incremento en el consumo impulsa el crecimiento económico, especialmente en sectores clave como el comercio, la manufactura, el transporte y la tecnología. Además, las inversiones en infraestructura de comercio electrónico y logística continúan siendo una prioridad para las empresas, lo que crea un ciclo virtuoso de innovación y crecimiento. Como argumenta McKinsey [2024], el comercio electrónico es una industria llamada a transformar el panorama empresarial, mantiene la mayor tasa de crecimiento de las acciones de la industria y un mercado de capitalización de 3.3 miles de millones de dólares³.

En el caso de México, se acostumbra a celebrar posadas, que son fiestas previas a la Navidad, según la Alianza Nacional de Pequeños Comerciantes (ANPEC, 2024), el gasto en posadas en 2024 será hasta un 20% más alto, pasando de 7,000 pesos en 2023 a unos 8,400 en este año.

El anterior costo promedio considera a un grupo de diez personas, con un gasto de cena de 3,000 pesos, 2,600 pesos de bebidas, 1,000 pesos de botanas, 1,300 pesos por decoraciones y luces y 500 pesos de la piñata de dulces. Este costo podría elevarse aún más si consideramos posibles gastos por intercambio de regalos y el estreno de algún atuendo para la ocasión⁴.

Cada año suele esperarse un crecimiento importante del gasto de los hogares en las fiestas decembrinas. En 2022, en la Ciudad de México, por ejemplo, la Secretaría de Desarrollo Económico estimó un gasto de 36,334 millones de pesos derivado de las festividades decembrinas (SEDECO, 2022), mientras que durante las fiestas del año pasado se registró una derrama económica cercana a los 50,000 millones de pesos⁵.

El efecto en la producción y el empleo

La temporada navideña también tiene un fuerte impacto en la producción y el empleo. En muchos países, las fábricas y los centros de distribución aumentan su producción para satisfacer la demanda masiva de regalos. Esto a menudo implica la contratación de trabajadores temporales, tanto en las tiendas como en las fábricas.

Por otro lado, el aumento del consumo también lleva a una aceleración de la actividad en los sectores relacionados con la logística y el transporte. El movimiento de personas y mercancías, tanto a nivel nacional como internacional, requiere un refuerzo significativo en las redes de distribución, lo que afecta positivamente a la industria del transporte terrestre, aéreo y marítimo. Este flujo es, en parte, responsable de la creación de miles de empleos a corto plazo, muchos de los cuales están relacionados con el empaquetado, la gestión de inventarios y la entrega. En el caso del transporte de personas, por ejemplo, en el aeropuerto de la Ciudad de México, el día con mayor número de pasajeros atendidos (152,795) durante 2023 fue el viernes 22 de diciembre (Marina, 2024)⁶.

²Disponible en: <https://www.concanaco.com.mx/prensa/comunicados/605-mil-millones-por-fiestas-decembrinas-seguridad-pago-a-crucistas-y-el-t-mec-confederacion-de-camaras-de-comercio>

³Disponible en: <https://www.mckinsey.com/mgi/our-research/the-next-big-arenas-of-competition>

⁴Disponible en: <https://www.anpec.com.mx/boletines/86POSADAS20MSCARAS.pdf>

⁵Disponible en: <https://gobierno.cdmx.gob.mx/noticias/crecimiento-economico-gracias-a-las-fiestas-decembrinas/>

⁶Disponible en: <https://www.aicm.com.mx/acercadelaicm/archivos/files/Estadisticas/Estadisticas2023.pdf>

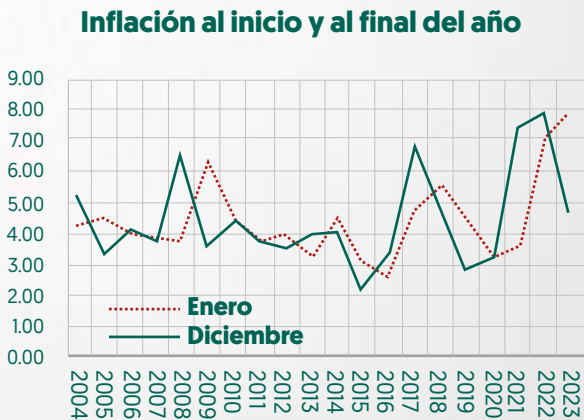
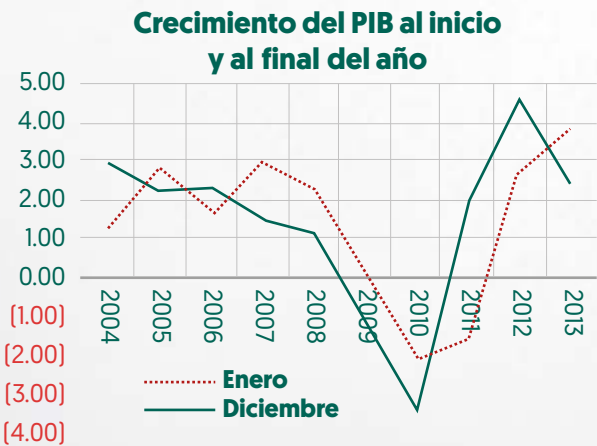
Efectos en la economía

En el ingreso, los trabajadores formales cuentan con mayores ingresos por el pago del aguinaldo y otras prestaciones, además de que el aumento del volumen de ventas también incrementa el ingreso de trabajadores informales y empresarios. Aunado a lo anterior, diciembre suele ser un mes de alta entrada de remesas, que impactan al tipo de cambio.

En relación con el crecimiento económico, las fiestas decembrinas tienen un efecto estimulante en la economía ya que, por un parte los ingresos se incrementan y, por otra, las festividades inducen a un mayor consumo. Las actividades con un mayor estímulo son las que están en relación directa con las fiestas decembrinas: hotelería y transporte, comercio (ropa, calzado, juguetes, electrónicos, entre otras), alimentos y bebidas, etc.

Respecto a la inflación, anticipándose al incremento de la demanda de los consumidores, las empresas y negocios suelen incrementar el precio de algunos productos, lo que puede derivar en un incremento general del nivel de precios.

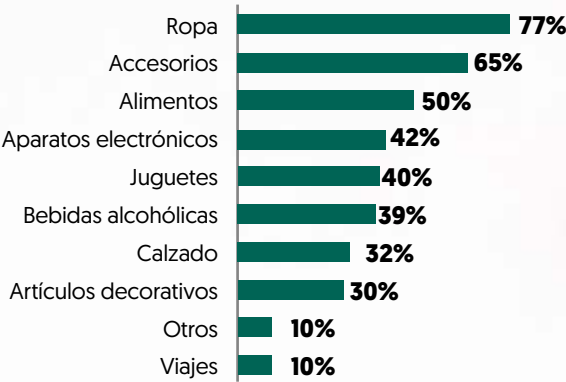
Por su parte, para la carga financiera de créditos, las festividades inducen también un mayor uso de créditos y otras fuentes de financiamiento que, si bien estimulan el crecimiento de la economía transitoriamente, pueden significar una carga financiera importante para el siguiente año.



Fuente: Elaboración propia con información de Banxico e INEGI (2024).

En México, se espera un crecimiento económico importante en diferentes industrias. Según el reporte del Pulso del Consumidor Mexicano [2024], se espera que las 10 categorías de productos más demandadas para la temporada decembrina de este año sean ropa, accesorios, alimentos, aparatos electrónicos, juguetes, bebidas alcohólicas, calzado, artículos decorativos, otros y viajes⁷.

Categorías de productos más demandadas para la temporada navideña 2024



Nota: Los porcentajes denotan la proporción de personas encuestadas que pretenden comprar productos dentro de cada categoría. Base: 612 personas.

Gasto promedio para cada categoría de producto

Viajes	\$10,678
Electrónica y cómputo	\$7,672
Calzado	\$2,505
Accesorios de moda	\$2,303
Ropa	\$2,122
Juguetes	\$1,466
Alimentos	\$1,408
Bebidas alcohólicas	\$1,069
Artículos decorativos	\$1,059

Nota: Los montos expresados se refieren al promedio del gasto estimado expresado por los respondientes que dicen hacer compras dentro de cada categoría.

Fuente: Pulso del Consumidor Mexicano, Tecnológico de Monterrey [2024]

El gasto en regalos durante la Navidad es mucho más que una tradición festiva: es un motor económico que impacta tanto a la economía local como global. Desde la creación de empleos hasta el impulso de sectores enteros, como la logística, la producción y el comercio, esta temporada demuestra cómo los hábitos de consumo pueden generar efectos multiplicadores en diversas industrias. Así, la Navidad, en su dimensión económica, se mantiene como una de las fuerzas más poderosas del año, que transforma el comportamiento de los consumidores, el panorama de los negocios y el ritmo de la economía mundial.

⁷ Disponible en: https://centrocomerciodetallista.tec.mx/sites/g/files/vgjovo1571/files/Pulso%20del%20Consumidor%20diciembre%202024-%20sitio%20web.pdf?_gl=1*p2i44t*_gcl_au*MTAzMDc3Mzc0LjE3MzM4NTE5ODM.*_ga*MTg1NzYwNzkwOS4xNzMzODUxOTgz*_ga_D9LSDN87GD*MTczMzg1MTk4My4xLjAuMTczMzg1MTk4My42MC4wLjJkxNzAzNjc5Mg

Escanea el código y síguelo en TikTok para más consejos financieros.



LA RESPONSABILIDAD QUE TENEMOS CON LOS DERECHOHABIENTES DEBE MOTIVARNOS A HACER LO MEJOR Y SUPERARNOS:

ANA LAURA SÁNCHEZ



En febrero de 2023, el IMSS y el Chartered Financial Analyst (CFA) Institute firmaron un convenio de colaboración para brindar acciones de enseñanza, investigación y asistencia técnica al personal institucional involucrado en materia financiera. Esto beneficiará a las y los trabajadores, ya que contarán con conocimientos para aplicar las reglas de los mercados de capitales, y el Instituto fortalecerá el adecuado manejo de los recursos.

El CFA Program es una certificación internacional que consta de 3 niveles y promueve la integridad y transparencia en las prácticas profesionales, lo cual es fundamental en el sector financiero. Está diseñado para brindar habilidades en la toma de decisiones informadas en materia de inversión.



Actualmente, a nivel mundial, alrededor de 200 mil profesionales cuentan con la designación CFA y poco menos de 400 en México. Sin embargo, gracias al convenio, esta cifra puede incrementar, y qué mejor que con personal institucional.

Este es el caso de Ana Laura Sánchez Pérez, quien labora en la Coordinación de Administración de Riesgos Financieros de la Dirección de Finanzas, y que en noviembre pasado recibió un reconocimiento de manos del director general, Zoé Robledo, durante la Sesión Especial de la Comisión de Inversiones Financieras del IMSS, por aprobar el Nivel I del CFA Program, uno de los más exigentes en análisis de inversiones y ética financiera en el mundo.

En esta entrevista, Ana Laura Sánchez, quien desde muy pequeña demostró su gusto por las matemáticas, nos platica sobre este hecho que marca una nueva etapa en su vida profesional y personal.

1. ¿Puedes platicarnos sobre ti, tu trayectoria profesional y cómo llegaste al Instituto?

Soy actuaria por la Universidad Autónoma del Estado de México [UAEMéx] y mi primer acercamiento al mundo laboral fue cuando realicé mi servicio social en el Centro de Investigación y Estudios Avanzados de la Población de la UAEMéx. Después, estuve en una casa de bolsa, en donde aprendí el funcionamiento del mercado de valores y a prestar atención a los riesgos implícitos. En marzo de 2023, entré al IMSS; mi trabajo consiste en medir, monitorear e informar de forma diaria las métricas de riesgo de mercado de las reservas y fondos que administra el Instituto. Honestamente, no me imaginé laborando en el servicio público, pero ahora lo veo como una oportunidad de hacer algo por los demás y por mi país.

También, el año pasado, obtuve la Figura Tres de la Asociación Mexicana de Instituciones Bursátiles, que te califica como un ejecutivo apto para asesorar al público inversionista en la compra y venta de acciones de fondos de inversión, entre otros aspectos.

2. A grandes rasgos, nos puedes platicar: ¿por qué decidiste participar en el CFA Program?, ¿qué requisitos debiste cumplir? y ¿en qué consiste el Nivel I?

A partir del convenio de colaboración entre el CFA Institute y el IMSS, se abrió la convocatoria para participar en el CFA Program. El titular de la Coordinación de Administración de Riesgos Financieros me comentó sobre la opción de unirme y consideré los beneficios que obtendría, por lo que decidí participar y tomármelo muy en serio.

Los requisitos son tener nivel académico de licenciatura, contar con pasaporte vigente; tener dominio del inglés, ya que el examen es en este idioma, y estudiar entre 300 y 400 horas para cada uno de los niveles.

El examen del Nivel I se divide en dos sesiones de 90 preguntas de opción múltiple cada una. Cada sesión tiene una duración de 135 minutos por lo que se cuenta con 90 segundos, aproximadamente, para cada pregunta. Pone a prueba el conocimiento de términos, conceptos y fórmulas que son la base para las inversiones, y temas de ética profesional, análisis de informes financieros, finanzas corporativas, entre otros.

3. ¿Nos puedes explicar qué beneficios te dejó? y ¿por qué es importante para el IMSS que el personal cuente con este Programa?

Personalmente, me dejó un crecimiento profesional y la convicción de hacer bien mi trabajo. Para el IMSS es importante, porque se administra dinero de la derechohabencia; entonces, se necesita ser cuidadoso y obtener los mejores rendimientos, con el nivel de riesgo adecuado.

4. EL CFA Program es muy exigente, ¿qué tuviste que hacer para acreditar el Nivel I?

Para presentar el examen me preparé durante un poco más de 8 meses, de los cuales los últimos 3 meses fueron los más intensos. El sacrificio más grande que experimenté fue no ver a mi papá, mi mamá, hermana y amigos, y perderme eventos importantes. Mi tiempo libre estaba destinado a estudiar. El horario de comida lo dedicaba a leer. Después de mi horario laboral pasaba varias horas estudiando y mis fines de semana estaban dedicados a leer y a practicar ejercicios.

5. ¿Qué significó para ti haber sido reconocida por el Director General del IMSS?, ¿qué opinan tus familiares, amistades y compañeros?

Me hace sentir que mi esfuerzo vale la pena y me impulsa a seguir contribuyendo con el Instituto. Mi familia está muy orgullosa; mis amigos se motivaron a hacer más cosas y mis compañeros me han felicitado.

6. ¿Cuáles son tus planes futuros?

Planeo acreditar los siguientes niveles del CFA Program y seguir dando lo mejor de mí para el Instituto. Estoy abierta a las oportunidades y a los cambios que se presenten, porque el mundo va cambiando y se va moviendo demasiado.

7. ¿Qué mensaje le dejarías a la Familia IMSS?

En principio, agradezco al Instituto, que bajo la dirección del maestro Zoé Robledo, impulsa la profesionalización del personal dedicado a la gestión de sus inversiones financieras; al maestro Marco Aurelio Ramírez, director de Finanzas, y a la maestra Mónica Montano, titular de la Unidad de Riesgos Financieros y Actuariales, por la oportunidad de acceder al CFA Program, y al actuario Rubén Rodríguez, coordinador de Administración de Riesgos Financieros, por su apoyo, guía y acompañamiento en mi preparación para el examen. Especialmente, doy gracias a mis compañeros por su apoyo durante el proceso.

Quiero motivar a la Familia IMSS a superarse. Le digo que no hay retos imposibles de vencer. La responsabilidad que tenemos con los derechohabientes debe conducirnos a realizar nuestras actividades con calidad, empatía y visión de mejora.



Escanea el QR y conoce más sobre Ana Laura Sánchez.

SÍMBOLOS DE LA RESILIENCIA CONTRA EL CÁNCER INFANTIL

En ediciones anteriores, hablamos sobre la puesta en escena de obras teatrales representadas por pacientes pediátricos oncológicos, como apoyo a su tratamiento médico integral. Éstas forman parte del Programa “Tú eres magia”, que nació en 2011 en la UMAE Hospital de Pediatría del CMN “Siglo XXI”, con la finalidad de ofrecerles apoyo emocional, mejorar su calidad de vida, fomentar su adherencia al tratamiento, y proporcionar un kit de 4 herramientas que faciliten la gestión de emociones y pensamientos durante su enfermedad:

PIJAMA DE PERTENENCIA

Permite a los pequeños sentirse unidos, queridos, protegidos y amados, ya que al identificarse entre pares forman una red de apoyo, comparten experiencias y hacen este proceso más ameno.

Se usa cada que se hospitalizan brindándoles comodidad y confort, ya que está elaborada con telas suaves para su piel delicada y cuenta con un diseño especial que les permite movilidad y manejo durante sus tratamientos.

Al usar este pijama de color característico, les permite identificarse y unirse en esta experiencia.



COJÍN DEL ESPÍRITU

Se les proporciona para recordarles que el espíritu nunca enferma, que el cuerpo puede estar cansado o con dolor, pero que no deben dejar enfermar su esencia.

Sirve como almohada o para detener sus manos si están canalizados; para usarlo entre las piernas o en cualquier parte brindándoles comodidad y confort. Este cojín en forma de corazón simboliza el espíritu fuerte, sabio y paciente de cada pequeño, recordándole que todos los días debe hacer algo para fortalecerlo.



● MUÑECO DE LA SABIDURÍA ●



Es personal e intransferible, lo eligen, adoptan y le asignan un nombre. Les recuerda que diariamente durante el proceso se volverán más sabios.

Cada vez que se hospitalizan hacen consciente una lección que han adquirido durante este proceso, que nombran con una palabra, por ejemplo, valentía, paciencia, fortaleza. Esto les permite resignificar lo complicado y doloroso del proceso por algo positivo.



● COLLAR DE LA FORTALEZA ●



Se elabora con insignias que representan procedimientos o tratamientos por los que transita el paciente; por ejemplo, si se le aplicó una quimioterapia, se le da una insignia con un valor específico; si se le realiza una cirugía, se le dará otra con otro puntaje, y así sucesivamente. Al llegar a 100 puntos puede acudir a la “Cueva del tesoro”, en donde encontrará regalos que fomenten la unión familiar y la distracción, la cual es una técnica para el manejo del dolor.

Con él pueden reconocer la valentía y fortaleza que experimentan en cada proceso; les permite ser conscientes y responsables de su tratamiento cambiando la percepción del dolor por un valor positivo.

Está hecho de cuentas de plástico de diferentes figuras y colores que simbolizan la línea de vida médica desde que comienzan el tratamiento. Generalmente, es colgado en el trípode del suero.

“Tú eres magia” ha llegado a 36 unidades médicas del IMSS, y ha tenido un impacto positivo en la adherencia terapéutica, alcanzando casi el 100% de cumplimiento entre los participantes. Los pacientes y sus familias reportan una mejora significativa en su experiencia, lo que refleja la efectividad del programa en el contexto oncológico pediátrico.

Con la meta de seguir otorgando actividades de acompañamiento, actualmente se están planeando clases virtuales de prácticas artísticas. Esto permitirá incluir a más pacientes de diferentes estados, fomentando el apoyo emocional para todo aquel que lo necesite.





atlixco – metepec
CENTRO VACACIONAL
ATLIXCO - METEPEC, PUEBLA



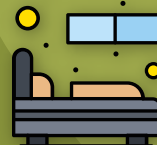
DISFRUTA EL ENCUENTRO, LA DIVERSIÓN Y LA ARQUITECTURA:

Centro Vacacional Atlixco-Metepec

Ubicado en el hermoso paisaje de Puebla, el Centro Vacacional Atlixco-Metepec es el destino perfecto para quienes buscan una combinación de encuentro familiar, diversión e historia. Con vistas impresionantes de los volcanes Popocatepetl e Iztaccíhuatl, este lugar te espera para disfrutar de una experiencia inolvidable.

Espacios cómodos y accesibles

El Centro Vacacional Atlixco-Metepec ofrece cómodas habitaciones, con un ambiente propicio para el descanso y el sueño reparador:



- Hotel Metepec. 16 habitaciones dobles con baño completo y televisión.
- Hotel Axocopan. 15 habitaciones sencillas con baño completo y televisión.
- Hotel Matamoros. 24 habitaciones sencillas con cama kingsize, baño completo, Wifi y alberca exclusiva.
- Hotel Atlixco. 111 habitaciones dobles y 11 cuádruples, con baño completo y televisión.
- Hotel Cholula. 20 habitaciones cuádruples, con baño completo y televisión.



Su estructura horizontal facilita la circulación de personas adultas mayores y con discapacidad. Dos de los hoteles se encuentran muy cercanos a todos los servicios, y hay 4 habitaciones de fácil acceso para usuarios con sillas de ruedas; además, la zona del balneario está en planta baja y hay rampas de acceso estratégicamente colocadas.

Diversión entre la naturaleza

Las amplias áreas al aire libre y rodeadas de vegetación del Centro Vacacional Atlixco-Metepec son un entorno natural que invita a la relajación y a olvidar el ajetreo de la vida diaria. Además, también brinda diversión para pasar un buen rato con la familia o amistades, como:



- Balneario con alberca, chapoteadero y toboganes.
- Áreas de juegos infantiles.
- Salón de juegos con mesas de ping-pong y billar.
- Canchas de fútbol rápido, basketbol y volibol playero.
- Aparatos de activación física.



Para reponer energía después de un día de esparcimiento, hay varias opciones de servicios de alimentos, que son preparados bajo las mejores condiciones de higiene y con productos de calidad:

Restaurante Alondra. Comida regional, con capacidad para 600 personas.

Restaurante Rincón de los Ángeles. Comida regional, con capacidad para 350 personas.

Café/bar El Textilero. Bocadillos, con capacidad para 50 personas.

Palapa Las Palmas. Bocadillos, que brinda atención en la zona del balneario.

Un lugar que teje historias

El Centro Vacacional IMSS Atlixco-Metepec está situado en las instalaciones de lo que, a principios del siglo XX, fuera la fábrica textil más grande del estado de Puebla y que funcionó durante 65 años. Gracias a su imponente arquitectura, el inmueble es considerado como Monumento Histórico de la Nación, por el Instituto Nacional de Antropología e Historia [INAH] y es sede del reconocido Museo Industrial de Metepec.

Promociones especiales

Sus costos accesibles y las promociones para la Familia IMSS son una invitación para visitarlo en cualquier época del año. Ofrece un 15% de descuento en hospedaje y un 50% en la zona de campamento y balneario, que pueden ser pagados en 24 quincenas por personal en activo o en 10 meses si se trata de personal jubilado o pensionado.

Escanear y conoce más sobre el Centro
IMSS Atlixco-Metepec



Reservaciones al
800 623 23 23 opción 7-1

centros.vacacionales@imss.gob.mx



www.zonaturistica.com



PAQUETE
+FIN DE SEMANA

50%

de Descuento
en la 2ª noche
Y SALIDA HASTA LAS 6 PM

Además:

RECORRIDO
GUIADO GRATUITO
Museo Industrial
de Metepec

Ubicado dentro del
Centro Vacacional

Informes: Unidad de Congresos del CMN Siglo XXI (Av. Cuauhtémoc 330 Col. Doctores, CDMX).

No dejes pasar la oportunidad de descubrir todo lo que el Centro Vacacional IMSS Atlixco-Metepec tiene. ¡Te espera una experiencia única!

No aplica en puentes, días festivos y periodos vacacionales. Sujeto a disponibilidad. Descuento no acumulable en otras promociones.

***Aplican restricciones. Sujeto a cambios sin previo aviso. Vigencia hasta el 31 de diciembre de 2024.**

BOSQUEJOS HISTÓRICOS DEL IMSS

INICIO DE LA ATENCIÓN MÉDICA A LA DERECHOHABIENTA

Por: **Marco Antonio Orozco Zuarth,**

titular de la División de Administración de Documentos

Los primeros servicios médicos del Instituto se ofrecieron en la oficina ubicada en la calle 16 de Septiembre No. 10 y luego en Mariscal No. 7. En este último lugar, el propio director de la institución, doctor Vicente Santos Guajardo, y, posteriormente, el doctor Guzmán Garduño atendieron personalmente a los primeros asegurados en el Servicio de Consulta Externa. En varios casos, debido a la saturación de los pocos consultorios disponibles, los médicos trasladaban a los pacientes a sus consultorios privados para atenderlos.

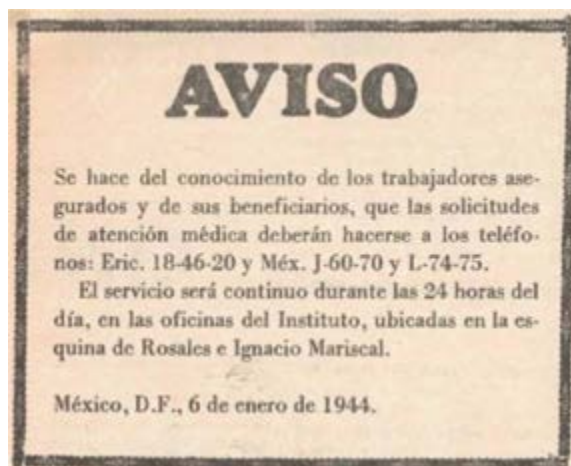
Para poder brindar servicios a los más de 200 mil afiliados, se contrataron a clínicas particulares, entre ellas la Clínica Lincoln, que posteriormente fue adquirida por el IMSS, incluyendo el inmueble. El doctor Alfonso Díaz Infante atendió sin ninguna complicación a los tres primeros niños nacidos bajo el régimen del Seguro Social.

Al asumir la dirección, el doctor Ignacio García Téllez implementó el servicio de atención telefónica. Con el fin de hacerlo más eficiente, se contrataron médicos, y el joven doctor Flaminio Ulloa fue el encargado de recibir las 850 solicitudes presentadas. Una comisión técnica seleccionó a los médicos que serían contratados.

El 21 de febrero de 1944, después de tres días de haberse afiliado al IMSS, el trabajador Vicente González Salgado, de la empresa Refrescos Palacio, sufrió un accidente laboral y se convirtió en el primer paciente atendido en la Policlínica de Previsión Médica del IMSS.¹



Inauguración de nueva clínica



Aviso de atención médica



Anuncio de García Téllez



Según un informe publicado por la institución en la prensa, el 20 de junio de 1944, ya se habían otorgado 794 mil 733 servicios, que incluían consultas, prescripciones generales, inyecciones, curaciones, visitas a domicilio, servicios dentales, entre otros. En ese mismo mes, se notificó que el Instituto había alcanzado a 207 mil 175 trabajadores, correspondientes a 14 mil patrones, cuyos pagos de cuotas permitieron brindar un total de un millón 365 mil 608 atenciones médicas. Además, se habían establecido 31 clínicas, 17 consultorios, dos sanatorios y se planeaba la construcción de un hospital de maternidad. También se habían contratado 82 farmacias que surtieron 291 mil recetas.

Para contrarrestar las constantes críticas al servicio médico del Seguro Social, publicadas en El Universal, diversos medios difundieron, el 5 de mayo de 1944, la declaración de Albino Fonseca, uno de los trabajadores de La Magdalena, quien afirmó: "Me han tratado muy bien desde que entré, pues me atendieron inmediatamente los doctores y enfermeras de esta clínica. La comida es bastante buena, no me quejo de ella. Los servicios que presta el Seguro Social son bastante buenos y lo he podido comprobar en esta ocasión, por lo que creo en él y deseo el éxito de esta institución."²

PREVISION MEDICA, S. R. L. C. V.
POLICLINICA
EDIFICIO MARQUEL 151, DRPTO. 11, TEL. 4081, L-15-40
MEXICO, D. F.

Fabriciano G. Cisneros, director gerente de "Previsión Médica" Policlínica, certifica: Que el obrero Vicente González Salgado, de la Empresa "Refrescos Palasio", propiedad del señor Salvador García Ballester, sufrió un accidente del trabajo en la tarde del día 18 del actual, consistente en herida cortante borde externo del pie derecho, lesión que le ha impedido dedicarse a sus habituales ocupaciones hasta el día de hoy, sin que le haya quedado impedimento ni incapacidad alguna para el trabajo.

Y para que surta efectos ante el Instituto Mexicano del Seguro Social, extendiendo y le entrego el presente en México D. F. a 21 de Febrero de 1944.

PREVISION MEDICA, S. R. L. C. V.
FIRMADO: F. G. Cisneros

COMPROBANTE PARA EL DEPARTAMENTO MEDICO DEL
INSTITUTO MEXICANO DEL SEGURO SOCIAL. N° 33361

Nombre y domicilio del Patron: Salvador García Ballester
Hago constar que el trabajador Vicente González Salgado
figura en la nómina de esta empresa con el cargo de Plumero
y tiene al mes 21/1943 de nómina en el I.M.S.S.
y con un sueldo diario de \$ 3.00 (Tres pesos con 00 centavos)

México, D. F., a 19 de febrero de 1944

Firmado: [Firma]
(El interesado es responsable del uso que se haga de este comprobante)

Primer paciente en la Policlínica

Para el 2 de septiembre de 1944, Ignacio García Téllez anunciaba en la prensa que, en tan solo nueve meses, el IMSS ya atendía a 500 mil personas, en 31 clínicas, 117 consultorios y dos sanatorios, haciendo un total de un millón 365 mil consultas a los afiliados.³

Como podemos concluir, el inicio de la atención médica en el IMSS marcó un hito en la historia de la seguridad social en México, con un crecimiento acelerado que permitió brindar servicios a un número cada vez mayor de derechohabientes. A pesar de los retos iniciales, como la saturación de los consultorios y la necesidad de contratar clínicas particulares, la institución logró establecer una red de atención médica eficiente, que incluyó consultas, atención domiciliaria, servicios dentales y más.

La implementación de medidas como la contratación de médicos y la atención telefónica, así como la adquisición de nuevas instalaciones fueron claves en este proceso. El apoyo de los trabajadores y los resultados tangibles, reflejados en la creciente cantidad de consultas y atenciones, consolidaron al IMSS como una institución vital para la salud de los mexicanos.



Albino Fonseca, trabajador de "La Magdalena", encamado en el Sanatorio No. 1

Fuentes:

Archivo Histórico del IMSS

¹ Últimas Noticias, segunda sección, p. 3, 20 de junio de 1944.

² Novedades, 5 de mayo de 1944, 1ª. Sección, p. 1, Col. 1 y 2.

³ El Nacional, sábado 2 de septiembre de 1944.

¡Cerramos el año con nuevos episodios!



Episodio
45

VIH, ¿Qué saber sobre la prevención, detección y tratamiento?

En el marco del Día Mundial de la Lucha contra el Sida, invitamos a Ricardo Baruch Domínguez, presidente de la Asamblea Consultiva del Conapred, para responder algunas de las preguntas más frecuentes sobre la prevención, detección y atención del VIH.



Episodio
46

El alcoholismo: una enfermedad familiar

Exploramos los mitos y aclaramos las dudas más comunes sobre el exceso en el consumo de alcohol, el alcoholismo y cómo enfrentar los desafíos de esta época decembrina.



Episodio
47

Un fin de año "A tu salud"

En esta última entrega de 2024, quienes hacen este podcast se unen a nuestros micrófonos y nos platican sobre qué significa la planeación y el desarrollo de cada episodio.

Escanea este código desde Spotify para escucharnos



Los encuentras en las plataformas:



Por amor AL ARTE

Por: Alfredo Libreros Romero

Mi pasión por la danza nació en la calle durante las fiestas populares. Todo era música y 3 días de jolgorio sin parar. Se bailaba "La Bamba", el son jarocho y al ritmo del mariachi. Los ecos de las voces y el zapateado rebotaban en las faldas del volcán donde nace mi pueblo, Coatepec, en Veracruz.

Tenía 5 años y sentado en un banco admiraba las guayaberas y los pantalones blancos, los paliacates rojos, las faldas del color de la nieve que volaban luciendo sus olanes con los acordes de las guitarras, los violines y las arpas. ¡Cómo no iba a enamorarme del baile!

En mi familia éramos cinco hermanos; cuatro hombres y una mujer, además de mi mamá y mi papá, quien era carpintero. Al principio, en casa me veían con gracia y hasta me animaban a bailar, a participar en los festivales escolares, pero, conforme fui creciendo, me topé con los prejuicios: "¿cómo un hombre se va a dedicar al baile? Eso no es para ti, tú tienes que estudiar, eso no te dará para comer, el baile debe ser un pasatiempo".

Convencer a la familia de mi gusto por la danza fue difícil, no se veía como una carrera; mi mamá siempre me apoyó, se las ingeniaba para que pudiera tener mis botines o la ropa del bailable.

Bailé hasta los 20 años y ahí surgió mi inquietud por enseñar danza, hace ya 39 años. Los 10 primeros, no teníamos un lugar fijo para ensayar, no teníamos recursos para el vestuario, fue una época difícil. Sin embargo, el entusiasmo fue mayor.

En algún momento empecé a estudiar Economía, pero no tenía tiempo para mi verdadera pasión. Después entré a Administración de Empresas y ahí sí pude compaginar mis horarios. En esa época seguía dando clases con mi grupo y, por otra parte, era monitor en el Seguro Social, apoyaba al maestro en la enseñanza, aunque todavía no era docente.

Cuando entré formalmente al IMSS, me cambió la vida. Tenía las herramientas necesarias: un espacio adecuado, vestuario, podía concentrarme en los montajes escénicos, en crear, en motivar a los jóvenes a través de la danza.

Mi ballet folclórico tiene un nombre que gusta mucho: "Por amor al arte" que, dicho sea de paso, es lo que nos impulsa. Ya han pasado 10 generaciones y, actualmente, se siguen incorporando nuevos jóvenes.

Nuestra actividad artística recorre las diversas regiones del estado y el apoyo del IMSS nos ha permitido viajar a diferentes ciudades de Estados Unidos, Panamá y Colombia. A los bailarines estas oportunidades les han cambiado la vida.

En Colombia, el público nos recibió con aplausos y la gente hizo fila para pedirnos autógrafos y tomarse una foto. Escuchar el aplauso de los espectadores es emocionante, pero es mayor cuando viene de la gente de mi pueblo. Nunca me acostumbraré, son sensaciones que pasan en mi mente, en mi cuerpo, en mi corazón. Esa parte sensible que uno tiene es el arte.

Soy un hombre disciplinado y trato de transmitirlo a los muchachos, para que logren realizar sus sueños. Tengo 60 años, estoy contento con lo que he hecho, pero me da miedo de que no me alcance el tiempo de hacer otras cosas que quiero en esta vida para la danza folclórica, como dedicarme a los chicos con discapacidad, a la gente adulta, espero lograrlo.

Por lo pronto, quiero continuar con la tarea de sacar adelante a los jóvenes, que sepan que las artes son fundamentales en su vida.

"Por amor al arte" es un texto literario que se basa en la entrevista al maestro de danza folclórica Alfredo Libreros Romero, de Coatepec, Veracruz, publicado en el libro "80 años, 80 historias y más".



HOSPITAL GENERAL REGIONAL No. 1

"LIC. IGNACIO GARCÍA TÉLLEZ"

REFERENTE DE SERVICIO Y CALIDAD HUMANA

Hospital General Regional No. 1 "Lic. Ignacio García Téllez" Mérida, Yucatán

En una ceremonia, que encabezaron el entonces presidente del país, Adolfo López Mateos; el director general del Instituto, Benito Coquet, y el gobernador del estado, Agustín Franco Aguilar, el 18 de enero de 1962, se inauguró el HGR No. 1 como un Hospital tipo 1, entonces conocido como T1. Su apertura permitió dejar de subrogar los servicios de hospitalización, por lo cual, se volvió una unidad médica de referencia en la península.

El HGR No. 1 lleva el nombre "Lic. Ignacio García Téllez" en honor a quien en 1935 diseñó el proyecto del Instituto Mexicano del Seguro Social y como su segundo director consolidó el proyecto de seguridad social más importante del país.



Actualmente, el director médico del HGR No. 1 es el doctor Eider Omar Méndez Centeno.

Infraestructura:

- 289 camas censables.
- 45 consultorios.
- 8 quirófanos centrales.
- 1 quirófano de urgencias.
- 12 camas de terapia intensiva.
- 8 camas de terapia intensiva neonatal.



Equipo humano:

1 mil 609 trabajadores y trabajadoras.



En un día brindamos:

- >> 982 consultas.
- >> 102 atenciones en urgencias.
- >> 32 intervenciones quirúrgicas.
- >> 46 egresos hospitalarios.
- >> 6 partos.



Ofrecemos especialidades como:

- >> Cirugía general.
- >> Cirugía plástica y reconstructiva.
- >> Ginecología y obstetricia.
- >> Medicina interna.
- >> Medicina física y rehabilitación.
- >> Pediatría.
- >> Psiquiatría.
- >> Reumatología.
- >> Traumatología y ortopedia.
- >> Urología.



Entre nuestros proyectos para 2024 destaca:

Las remodelaciones de las áreas de Hospitalización, Hemodiálisis, Medicina Física y Rehabilitación, que permiten brindar una atención más confortable y humana al derechohabiente; además, se destaca la creación de la Unidad de Endoscopia.

**En voz del personal:**

Pamela de los Milagros Negro Cardeña, jefa de Trabajo Social.

“Es un orgullo para mí, pertenecer a esta Unidad, que es el Hospital más grande del IMSS en Yucatán. Puedo ayudar a los familiares y pacientes, tanto en sus procesos administrativos como en otorgarles una atención integral en la parte social”.

En voz de la derechohabiente:

Dory Navarro Ortégón

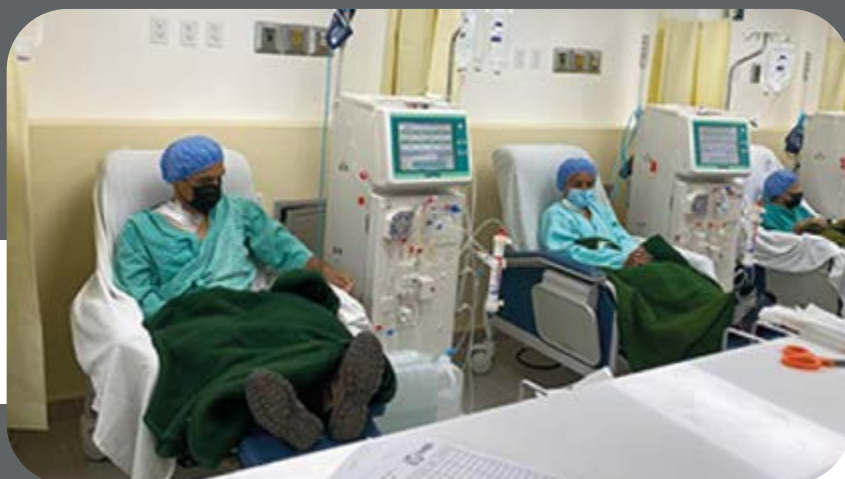
“Agradezco mucho todas las atenciones que tuvieron conmigo y con mi hija, cuando estuvo aquí ingresada, a los médicos, anestesiólogos y todos los que estuvieron con ella tanto en su análisis, como en sus operaciones y tratamientos. ¡Gracias!”.

**Datos relevantes:**

Entre los hospitales del mismo género en el estado, el HGR No. 1 es el único que otorga atención especializada en: psiquiatría, neurocirugía, reumatología, urología, traumatología y ortopedia, cirugía plástica y reconstructiva, cirugía maxilofacial, para beneficio de 710,795 derechohabientes.



El pasado 23 de abril, su departamento de Urología logró extraer sin complicaciones, piedras en ambos riñones de un paciente pediátrico de 7 meses, condición que le provocaba insuficiencia renal aguda.



Fuente: OOAD del IMSS en Yucatán.

QUINTANA ROO, RESPONSABILIDAD, EMPATÍA Y VOCACIÓN DE SERVICIO

Titular de la Oficina de Representación
Dr. Javier Michael Naranjo García.



IMPORTANCIA DEL IMSS EN QUINTANA ROO

En 1958, 14 estados recibieron los beneficios del IMSS, entre ellos se encontraba Quintana Roo, y el 15 de agosto de 1958 se inicia en Chetumal la filiación de trabajadores de la única empresa formal en la entidad. El 21 de noviembre del mismo año da inicio el otorgamiento de los servicios médicos, subrogados al hospital Morelos.

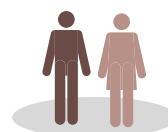
Han pasado 66 años desde que la seguridad social empezó a dar sus primeros frutos en este pródigo estado. Desde entonces y hasta hoy, el IMSS ha sido un instrumento de estabilidad y bienestar de los habitantes de Quintana Roo.

- Otorga servicios a **un millón 504 mil 812** derechohabientes, con una infraestructura médica de Régimen Ordinario, conformada por:

- 9 Unidades de Medicina Familiar.
- 2 Hospitales Generales de Zona.
- 2 Hospitales Generales de Subzona.
- 1 Hospital General Regional.
- 1 Hospital de Gineco Obstetricia y Pediatría.



- Actualmente, la Familia IMSS de Quintana Roo está integrada por **5 mil 841** trabajadoras y trabajadores:



5,200 Base.
614 Confianza.
27 Mando.



Conoce el
Catálogo Nacional de
DESCUENTOS
y con solo presentar tu credencial obtén
grandes beneficios



Escanea el código QR
y conócelos

● Tan sólo en un **día típico otorga entre otros servicios:**

5,440	consultas de medicina familiar.
1,309	consultas de especialidad.
424	consultas dentales.
836	consultas de urgencias.
15,578	análisis clínicos.
780	estudios de radiodiagnóstico.
76	sesiones de hemodiálisis.
722	sesiones de medicina física.
20	partos.
58	intervenciones quirúrgicas.



DATO RELEVANTE

Por cuarto año consecutivo, el HGR No. 17 en Cancún, Quintana Roo, se mantuvo en el ranking de los mejores hospitales públicos y privados de México, según la publicación de “The World’s Best Hospitals 2024”, emitido por Newsweek-Statista.

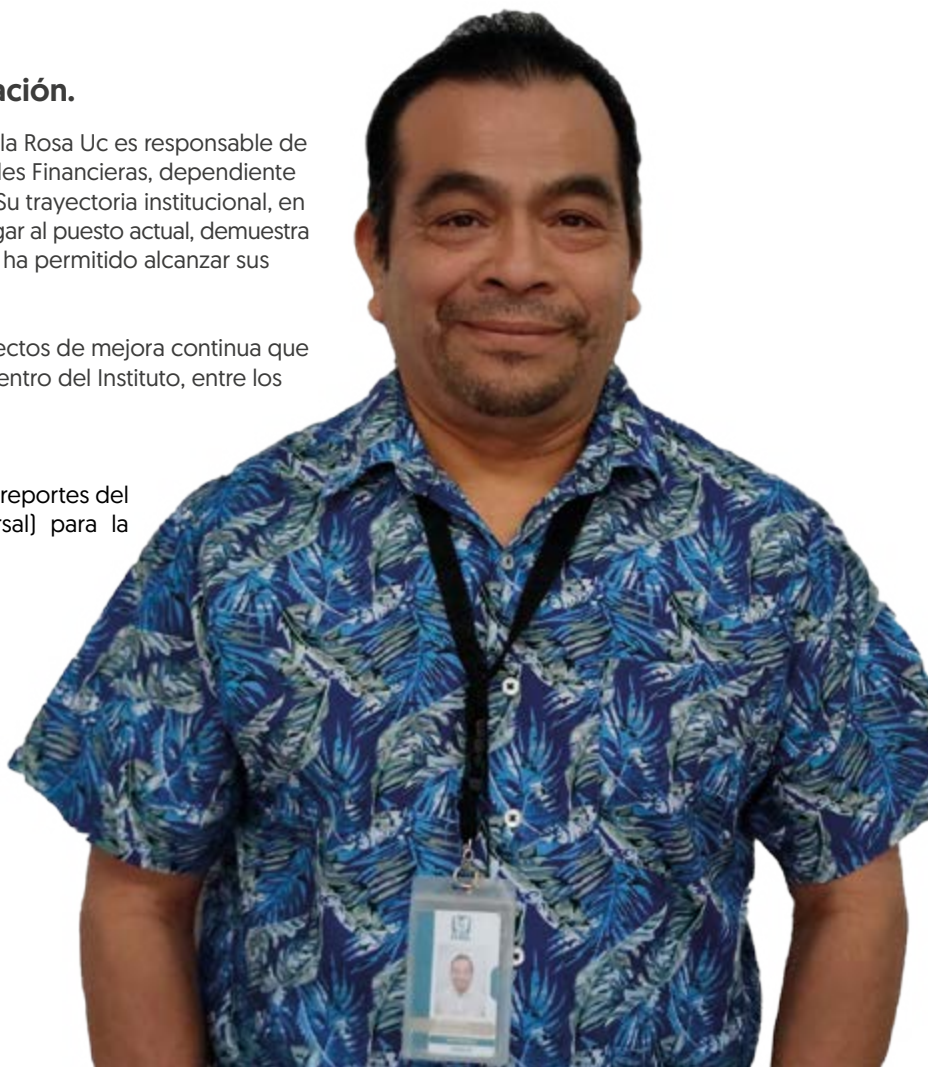
Es un referente, a nivel peninsular, en materia de procuración de órganos y tejidos. También, se ha vuelto autosuficiente al ya no referir a tantos pacientes a la Unidad Médica de Alta Especialidad [UMAE] de Mérida, Yucatán.

Baldomero de la Rosa Uc, historia institucional de esfuerzo y dedicación.

Con una antigüedad de más de 24 años, Baldomero de la Rosa Uc es responsable de proyectos en la Oficina de Control de Proceso y Entidades Financieras, dependiente del Departamento de Presupuesto y Control del Gasto. Su trayectoria institucional, en la que inició como Auxiliar Universal de Oficinas, hasta llegar al puesto actual, demuestra su esfuerzo y profesionalismo dentro del Instituto, que le ha permitido alcanzar sus metas.

Durante su vida laboral ha participado en diversos proyectos de mejora continua que han servido para optimizar tiempo, trabajo y esfuerzo dentro del Instituto, entre los que se encuentran:

- Desarrollo de utilerías informáticas para la emisión de reportes del sistema PROVAC (Programa de Vacunación Universal) para la Jefatura de Servicios Médicos.
- Creación del Sistema “Mejora al Sistema Traslado de Pacientes, OTE”.
- Creación de la aplicación “Control de la plantilla nominal”, para la Jefatura de Desarrollo de Personal.
- Macro en la hoja de cálculo de Excel para la plantilla nominal.



El estado cuenta con hermosas playas, selvas, cenotes e importantes sitios arqueológicos. Posee un rico mosaico cultural basado en tradiciones indígenas de los mayas peninsulares. Cuenta con 900 kilómetros de litorales y su clima es tropical.

¿DÓNDE SE UBICA?

Está en la región sureste del país, limita al norte con Yucatán y el Golfo de México; al este con el Mar Caribe; al sur con el Mar Caribe, Belice y Campeche; al oeste con Campeche y Yucatán.

Se divide en 11 municipios, su capital es Chetumal.

De acuerdo con el Censo de Población y Vivienda en 2020 había 1,857,985 habitantes



¿A DÓNDE IR?

Este estado es uno de los destinos turísticos más visitados por mexicanos y extranjeros debido a su clima, hermosos mares, bellezas naturales y maravillas arqueológicas, lo que lo hacen el destino perfecto para vacacionar y disfrutar de agradables momentos.

- Cozumel, paradisíaca isla rodeada de aguas cristalinas color turquesa, que cuenta con abundantes arrecifes que la hacen uno de los destinos para el buceo y el snorkel más frecuentado del mundo, así como sus antiguas ruinas mayas llenas de historia.
- Cancún, uno de los sitios vacacionales más importantes, en donde hay extensiones de arena blanca y aguas cristalinas, deportes acuáticos y lugares de entretenimiento.
- Isla Mujeres, si gustas del snorkel y el buceo, sus aguas tranquilas y sus maravillosos arrecifes te ofrecerán lo que estás buscando. También puedes nadar con un tiburón ballena, delfines y hacer paseos en bicicleta.
- Ruinas de Tulum, situadas al borde del Mar Caribe, es la única zona arqueológica que se encuentra a la orilla de un acantilado, desde donde puedes observar una de las playas más hermosa: la playa del Paraíso.
- Xcaret, reconocido como el mejor parque temático del mundo, ofrece la oportunidad de explorar más de 50 atracciones, desde ríos subterráneos en impresionantes cavernas hasta espectáculos culturales.



PERSONAJES DESTACADOS EN LA HISTORIA

- Cecilio Chi, líder indígena maya, participó en la organización de una rebelión en contra de la dominación y explotación de los criollos en la región.
- Jacinto Pat, intendente indígena maya, líder e iniciador de la denominada Guerra de Castas.
- Javier Rojo Gómez, gobernador de Quintana Roo en 1967.
- Othón Pompeyo Blanco Núñez de Cáceres, destacado marino mexicano fundador de Payo Obispo, hoy Chetumal.



Fuente: OOAD del IMSS en Quintana Roo.

Pescado Tikin Xic

[6 PORCIONES]

Ingredientes:

- 6 filetes de huachinango, robalo o bronzino, sin huesos (180 g cada uno).
- 2 chiles guajillo secos sin tallo, ni semillas.
- 1/2 taza de jugo de naranja fresco.
- 1/2 taza de jugo de limón fresco.
- 2 cucharadas de vinagre blanco.
- 120 g de pasta de achiote (6 cucharadas).
- 9 dientes de ajo.
- 1/4 de taza de cebolla blanca picada.
- 5 clavos enteros sin los tallos.
- 1/4 de cucharadita de pimienta negra recién molida.
- Sal al gusto.
- 1 cucharada de aceite vegetal.
- Tortillas de maíz calientes (opcional).

Modo de preparación:

1. Pon el pescado en un refractario grande.
2. Tuesta los chiles guajillo en un comal o sartén precalentado a fuego medio, por unos 30 segundos por lado. Ponlos en una olla, cúbrelos con agua y hiévelos a fuego medio-alto de 10 a 12 minutos, hasta que se rehidraten y suavicen.
3. Añade a la licuadora los chiles guajillo rehidratados más 2 cucharadas del agua de cocción, así como el jugo de naranja y de limón, el vinagre, la pasta de achiote, el ajo, la cebolla, los clavos, la pimienta molida y la sal. Licua todo hasta obtener un puré terso.
4. Vierte la marinada sobre el pescado; asegúrate de cubrirlo bien por ambos lados. Cubre con papel plástico y deja marinar en el refrigerador por entre 30 minutos y 12 horas.
5. Saca el pescado del refrigerador, al menos 15 minutos antes de hornearlo, para que esté a temperatura ambiente. Precalienta el horno a 200° C. Engrasa un refractario grande y pon el pescado marinado, con la piel hacia abajo. Reserva el resto de la marinada.
6. Hornea el pescado de 10 a 15 minutos, dependiendo del grosor, hasta que se pueda desbaratar con un tenedor. Debe estar húmedo y opaco; no dejes que se seque ni se cocine de más.
7. Pon a calentar una olla a fuego medio y calienta el aceite, mientras se hornea el pescado. Una vez caliente, vierte la marinada.
8. Hierva la marinada de 8 a 10 minutos, con la olla tapada parcialmente y revolviendo frecuentemente, hasta que parezca un puré ligero o tenga consistencia de salsa espesa. Coloca el pescado en una fuente y sirve la marinada en un tazón pequeño para que tus invitados se sirvan más o se puedan preparar unos tacos con las tortillas de maíz.

Información nutricional:

(por porción)

• **Calorías**
283 kcal

• **Proteínas**
13 g

• **Colesterol**
165 mg

• **Lípidos**
17 g

• **Carbohidratos**
20 g

• **Calcio**
262 mg

¡Disfruten de este delicioso y sano platillo típico de Quintana Roo!

Fuente: OOAD del IMSS en Quintana Roo.

¡PARTICIPA CON NOSOTROS!

Envía tu dibujo o ilustración para que lo publiquemos en la Revista Familia IMSS. En esta ocasión, **Noe Bribiesca, del Área de Difusión Gráfica y Multimedia de la División de Desarrollo Cultural**, hace un reconocimiento a los 47 años de labor ininterrumpida del personal Técnico en Atención y Orientación al Derechohabiente y a su compromiso con el buen trato.



¡CONTESTA LA SIGUIENTE TRIVIA!

1. ¿Cuál es la diferencia entre las enfermedades respiratorias agudas y las crónicas?
2. ¿En dónde se ofrecieron los primeros servicios médicos del IMSS?
3. ¿En qué estado de la República Mexicana se ubica el Centro Vacacional Atlixco-Metepec?



Envía tus propuestas gráficas y las respuestas con tu nombre, cargo y adscripción a yo.soy@imss.gob.mx

RESPUESTAS A LA TRIVIA ANTERIOR

Felicidades a **Ana Isabel Martínez Hernández, de la División de Control y Seguimiento al Presupuesto de Operación en el Ámbito Desconcentrado, y Emmanuel Cázares Farias, del HGSZ/MF No. 4, en Tecmán, Colima.**

1. **¿Qué es el cáncer de próstata?**
El cáncer de próstata se produce cuando las células de esta glándula se vuelven malignas y crecen de forma descontrolada, alterando su estructura, pudiendo invadir otros órganos o sistemas del cuerpo cuando se deja avanzar.
2. **¿Cuándo se conmemora el Día del Personal Técnico en Atención y Orientación a la Derechohabiente (TAOD)?**
El 16 de noviembre.
3. **¿En dónde se ubica el Centro Nacional de Capacitación en Vasectomía sin Bisturí?**
En la Unidad de Medicina Familiar No. 77 en Ecatepec, Estado de México.

IMSSGLISH



TE INVITAMOS A APRENDER CON NOSOTROS

- **CONAPRED:** Consejo Nacional para Prevenir la Discriminación.
- **CONOCER:** Consejo Nacional de Normalización y Certificación de Competencias Laborales.
- **PASS:** Programa de Atención Social a la Salud.
- **PNAFIS-IMSS:** Programa de Activación Física para la Salud.
- **Pp:** Programas Presupuestarios.
- **RENEC:** Registro Nacional de Estándares de Competencia.

¡YA LLEGAMOS A WHATSAPP!

- 😊 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 😊



SÍGUENOS EN LinkedIn

CONFIGURA TU PERFIL REGÍSTRATE COMO
TRABAJADOR DEL INSTITUTO



ÚNETE AL CANAL YO SOY IMSS



Telegram

VACUNACIÓN

TEMPORADA INVERNAL

2024-2025

Del 15 de octubre 2024 al 28 de marzo 2025 es la vacunación contra la Influenza Estacional y COVID-19

Personas de 5 a 59 años

GRUPO BLANCO Y DE RIESGO	INFLUENZA ESTACIONAL	COVID-19
Niñas y niños de 6 a 59 meses	✓	✗
Personas sanas de cinco o más años de edad que no han recibido previamente la vacuna COVID-19	✗	✓
Adultos de 60 años o más	✓	✓
Personas embarazadas o en periodo de lactancia exclusiva	✓	✓
Personal de salud en unidades médicas	✓	✓
Personas que viven con VIH/sida	✓	✓
Personas que viven con Diabetes Mellitus	✓	✓
Personas que viven con obesidad mórbida	✓	✓
Personas que viven con cardiopatías agudas o crónicas	✓	✓
Personas que viven con enfermedad pulmonar crónica, incluye EPOC y asma	✓	✓
Personas que viven con cáncer	✓	✓
Personas que viven con enfermedades cardíacas o pulmonares congénitas, u otros padecimientos crónicos que requieran consumo prolongado de salicilatos	✓	✗
Personas que viven con Insuficiencia renal	✓	✓
Personas que viven con inmunosupresión adquirida por enfermedad o tratamiento	✓	✓
Personas que viven con hipertensión arterial esencial	✗	✓

Para más información consultar: Lineamientos de Vacunación para la temporada invernal 2024-2025. Disponible en: <https://www.gob.mx/salud/censia/documentos/lineamientos-para-la-temporada-invernal-2024-2025>



INSTITUTO MEXICANO DEL SEGURO SOCIAL
SEGURIDAD Y SOLIDARIDAD SOCIAL