

Número 65 | Febrero | 2025

DRA. BENILDA FIGUEROA, PRIMERA

Médica RAZAMURO

DE CHIHUAHUA: DESAFÍOS Y RETOS
PARA ALCANZAR SU SUEÑO



CONSULTA TU INFORMACIÓN MÉDICA
CON LA CÉDULA DIGITAL DE SALUD



CATARATAS, QUÉ SON Y QUÉ
TRATAMIENTOS TE BRINDA EL IMSS



BAJA CALIFORNIA, PIONERA EN LA
AFILIACIÓN DE TRABAJADORES DEL CAMPO



¿Sabes qué es la **inteligencia emocional**?



Los estudios han demostrado que la *inteligencia emocional* es igual o más importante que la *inteligencia tradicional*.



Es la habilidad de reconocer, regular y comprender las emociones, tanto en ti como en los demás. Te ayuda a desarrollarte plenamente.

¿Cómo puedo **aprender más** de mis emociones conscientemente?



Escanea el Código QR para obtener más información



04**EDITORIAL**

Médic-A y Medicin-A se escriben con A

05**IMSS + seguro + social**

- Fotogalería de los eventos más relevantes de enero

07**Identidad IMSS**

- "Cada caso médico es un desafío único": Soledad Pérez Camal
- "Doy amor a los pacientes y un extra a su tratamiento médico": Karla Elizabeth Campillo Cortés

08**¿Cómo lo hago?**

Ten a la mano tu información, ¡con la Cédula Digital de Salud!

10**Deporte, cultura y entretenimiento**

- Actividades culturales gratuitas
- Cartelera teatral
- Cartelera Cine Linterna Mágica
- El Director General recomienda leer: "Un lugar soleado para gente sombría", Mariana Enríquez

14**Vivo y trabajo saludable**

- Evita que las cataratas nublen tu vista
- ¡El IMSS no pierde de vista tu vista!: Jornadas de Oftalmología
- Actuemos a tiempo para vencer el cáncer infantil
- Y tú... ¿procrastinas?
- El celular: ¿aliado o enemigo silencioso?

24**Los consejos de Marco Aurelio**

¿Qué es un arancel y cómo afecta en la economía?

27**Comunidad IMSS**

- Ser la primera médica rarámuri y atender a mi gente es un gran orgullo y un importante compromiso: doctora Benilda Figueroa
- Ángela Dorantes: vocación al servicio de las comunidades más vulnerables
- IMSSfluencers: Conoce al Equipo de Redes Sociales IMSS
- ¡Escápate al paraíso natural del Centro Vacacional IMSS Malintzi!
- La Casa de la Asegurada
- Podcast del Instituto Mexicano del Seguro Social
- Samuel en los días buenos
- Profesionalismo y alto compromiso institucional: HGR No. 270, Reynosa, Tamaulipas
- Baja California, pionera en la afiliación de trabajadores del campo
- Tacos de atún ahumado con chile California
- Trivia



FAMILIA **IMSS**
Historias de **IMSSpiración** **LA REVISTA**

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
Arturo Johnatan de Lucio Ortega

Titular de la Unidad de Comunicación Social
Amadeo Díaz Moguel

MÉDIC-A Y MEDICIN-A SE ESCRIBEN CON A

Diez universidades rechazaron la solicitud de Elizabeth Blackwell para realizar estudios en medicina. Hasta que finalmente en 1847, fue admitida en el Ginebra Medical College de Nueva York y así, dos años después se convirtió en la primera mujer en recibir el título de doctora en el mundo. Es por lo que cada 11 de febrero se conmemora en el mundo el Día de la Mujer Médica.

Dice nuestra presidenta, quien también es doctora, pero en Ingeniería Energética, que sólo lo que se nombra existe; por ello, en el marco del Día de la Mujer Médica, les quiero platicar cuatro historias de mujeres que IMSSpiran, que representan lo que son las médicas del IMSS, que, sin importar edad, lugar de origen, área de adscripción o especialidad, deben ser nombradas y reconocidas como extraordinarias profesionales.

La primera viene desde el Hospital Rural No. 26 de Guachochi en Chihuahua, donde la Dra. Benilda Figueroa Viniegra labora desde hace 14 años. Ella es la primera médica raramente del estado de Chihuahua.

Tiene dos publicaciones de investigación en la "Revista Médico Científica Facultad de Medicina del Siglo XXI de Ciencia y Arte". Y, además, atiende con amor y cercanía a las personas que no hablan español y sólo pueden comunicarse a través de su lengua materna. Ella, después de formarse como doctora, decidió regresar a su comunidad para cuidar a su familia y a su pueblo.

La segunda historia se cuenta desde el Centro Médico Nacional "Siglo XXI" con las doctoras Rocío Grajales Álvarez y Xiaomei Chavarría Arriaga. El 6 de febrero, recibieron el prestigioso Premio Nacional de Investigación en Oncología 2024, por su innovador trabajo en el campo del cáncer de mama. Este estudio se centró en evaluar un tipo de glóbulo blanco del sistema inmunológico que provoca que tumores HER-2 positivos crezcan más rápido. Las doctoras se encargaron de recopilar la información del comportamiento de estos glóbulos y proteínas de más de 5 mil 200 pacientes que atendieron. Su premio no solo representa un reconocimiento a la excelencia en investigación que caracteriza al IMSS y a su personal, sino también un compromiso continuo con la mejora e innovación de la atención médica.

Coordinador de Comunicación Interna: Francisco José Rullán Gutiérrez. **Titular de la División de Comunicación Interna:** Guelmi Montserrat Cortéz García. **Coordinación de Comunicación Interna:** Aída Araceli Álvarez Ojeda, Aridai Rodríguez Alemán, César Muñoz Veyra, Claudia Rangel Rojas, Herzáin 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 y Susana Zárate Ramírez.

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 **derechohabiencia y al personal del IMSS, sin perseguir un fin político o partidista.**



Zoé Robledo
Director General del IMSS

La tercera historia viene desde la delegación Gustavo A. Madero donde desde hace varios años, la Dra. Fryda Medina Rodríguez rompió paradigmas dentro de la especialidad de Traumatología y Ortopedia al ser la primera mujer jefa del Servicio de Fracturas Expuestas y Polifracturados, primera directora médica del Hospital de Traumatología y primera directora de la UMAE Hospital de Traumatología, Ortopedia y Rehabilitación "Dr. Víctorio de la Fuente Narváez", lo cual permitió comenzar a cerrar la brecha de género, empoderando a la mujer en el IMSS.

La cuarta historia viene desde Veracruz, de donde es originaria la Dra. Natividad Neri Muñoz. La vida de la doctora Neri siempre ha estado vinculada al Seguro Social. Primero, cuando era joven, practicaba natación y participó en los Juegos Nacionales Infantiles y Juveniles en el Centro Vacacional Oaxtepec; en su formación como médica fue residente en el Seguro Social; en 2021 fue reconocida con el máximo reconocimiento que otorga el Estado Mexicano, la Condecoración Miguel Hidalgo en Grado Banda por su labor durante la pandemia de COVID-19, y desde abril de 2023 es directora del Hospital de Especialidades "Dr. Bernardo Sepúlveda", del Centro Médico Nacional "Siglo XXI" en donde destaca el trabajo en equipo, compromiso y humanismo como los ejes rectores de su ejercicio profesional y parte del legado que quiere dejar a los futuros profesionales de la salud que porten el águila del Instituto.

La Dra. Frida y la Dra. Natividad Neri, apenas en diciembre pasado, recibieron de manos de la presidenta Claudia Sheinbaum, el Reconocimiento a la Trayectoria Institucional durante la 115 Asamblea General del IMSS.

Las doctoras del IMSS salvan vidas, programan, crean, investigan y toman decisiones importantes para que el IMSS del segundo piso de la Cuarta Transformación siga escuchando, nombrando, viendo y reconociendo a las mujeres médicas, directoras, investigadoras, laboratoristas y a todas las mujeres del Instituto.

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: Álvaro Ernesto Castellanos Moral, Carlos Javier Guzmán López, Dante Iván Orduña Alba, Eddy Gustavo Armenta Vargas, Erick Gabriel Sánchez Jiménez, Imelda Alejandra Sánchez Barrientos, Javier Eduardo Chím Pérez, José Carlos Davis Toledo, Juan Goldaracena Mena, Lidia Calderón Castro, Marco Emiliano Palma Aguirre, Mariana Anabel Collin Trejo, Mercedes del Pilar Hernández Olguín, Mónica García Rizo, Nora Rodríguez Aceves, Óscar Vladimír López Arteaga, Sandra Daniela Alcocer Núñez, Silvia Aracely Macías Medina y Xóchitl López Barrón y Aguirre.



CONOCE LAS ACCIONES INSTITUCIONALES MÁS RELEVANTES DE ENERO



En sesión del H. Consejo Técnico del IMSS, encabezada por el director general, Mtro. Zoé Robledo, fueron autorizados:

- Pago de compensaciones para médicas y médicos especialistas que vayan a trabajar en zonas de difícil cobertura.
- Nombramientos de Arturo Johnatan de Lucio Ortega, como titular de la Dirección de Planeación para la Transformación Institucional, y de Alejandro Manuel Vargas García, como titular de la Unidad de Planeación e Innovación en Salud, de la DPM.
- Donación de cinco predios para la construcción de Centros de Educación y Cuidado Infantil (CECI) en Ciudad Juárez, Chihuahua.

Como parte de sus actividades, el Director General:

- Participó, durante las conferencias matutinas de la presidenta de México, Dra. Claudia Sheinbaum, en la presentación de la campaña nacional "Aléjate de las drogas, el fentanilo te mata" y del nuevo modelo de Educación y Cuidado Infantil CECI-IMSS.
- Acompañó a la Dra. Claudia Sheinbaum, presidenta de México; al gobernador de Oaxaca, Ing. Salomón Jara, y al director general de los Servicios de Salud IMSS-BIENESTAR, Dr. Alejandro Svarch, al encuentro con el Comité de Salud para el Bienestar de la Unidad Médica No. 6 del IMSS-BIENESTAR, en Puerto Escondido. Además, recorrió la UMF No. 12 en dicho sitio.
- Sostuvo una reunión con el Dr. David Kershenobich, secretario de Salud, y con el Mtro. Mario Delgado, secretario de Educación Pública, para afinar detalles de la estrategia de promoción "Vida Saludable" en todas las escuelas del país.
- Anunció que las Secretarías de Agricultura y Desarrollo Rural, del Trabajo y Previsión Social, de Medio Ambiente y Recursos Naturales, y el IMSS revisan estrategias para garantizar que personas que trabajan en el campo sean afiliadas al Instituto.

Zoé Robledo 26 de enero a las 6:34 p. m. -

Desde la hermosa costa oaxaqueña, acompañamos a nuestra Presidenta de México, la Dra. Claudia Sheinbaum Pardo, al gobernador Salomón Jara y al Dr. Alejandro Svarch, en el encuentro con el Comité de Salud para el Bienestar de la Unidad Médica No. 06 del IMSS Bienestar, en Puerto Escondido.

Estamos comprometidos con la transformación del sistema de salud, construyendo un modelo más humanista, incluyente y de calidad, que brinde atención digna y accesible para todas y todos.

¡La salud es un derecho, no un privilegio ni una mercancía!



SERVICIOS DE SALUD, DEPORTE Y CULTURA:



1

Traslado aéreo de un corazón, un hígado y dos riñones a hospitales de la Ciudad de México y Monterrey, para beneficiar con trasplantes a cuatro pacientes.

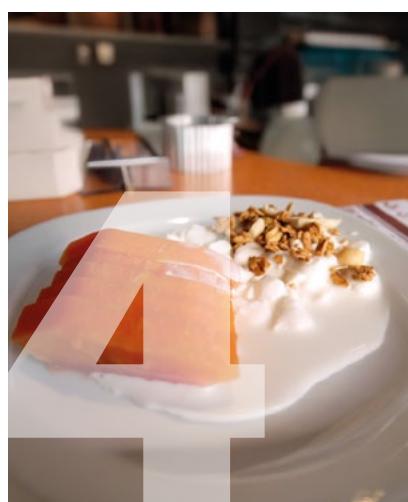
2

Primera Jornada Nacional de la Condición Física Saludable 2025 en la Unidad Deportiva Morelos, en Ciudad de México, para promover la activación física y los hábitos saludables.



3

Primera Jornada de Detección Oportuna de Cáncer Cervicouterino 2025, en la que se realizaron citologías cervicales a mujeres de 25 a 64 años en la UMF No. 15 "Lindavista", en Ciudad de México.



4

Actualización de la "Guía sobre Alimentación Saludable de Niñas y Niños", y la "Cartera de Alimentación Saludable y Ejercicio", que contienen información para prevenir, detectar y controlar enfermedades crónicas.

5

Inauguración de la 2a Edición de la "Clínica de Béisbol IMSS por la Salud 2025", que tiene el objetivo de procurar el bienestar de niños y niñas mexicanos a través de la práctica del deporte.



CADA CASO MÉDICO ES UN DESAFÍO ÚNICO



Soledad Pérez Camal



La doctora Soledad Pérez Camal es oncóloga pediatra en el OncoCREAN del HGZ/MF No. 1, en Campeche. Su labor se centra en diagnosticar, tratar y acompañar a niños y adolescentes con cáncer, así como a sus familias. Su objetivo es lograr un diagnóstico oportuno y preciso, brindando un tratamiento adecuado que mejore la calidad de vida de sus pacientes.

Cada caso es un desafío único, desde explicar el diagnóstico y las pruebas realizadas, hasta detallar el tratamiento y el pronóstico. Considera que estas conversaciones siempre son difíciles, pero también necesarias para el bienestar de las niñas, niños y adolescentes. Trabajar en el IMSS le ha permitido aplicar sus conocimientos, aprender día a día y contribuir al futuro de estos pequeños.

“La atención en el servicio de Oncología es posible gracias al trabajo de médicos y enfermeras. Agradezco profundamente la confianza de nuestros pacientes y sus familias”.

Fuente: OOAD del IMSS en Campeche.

DOY AMOR A LOS PACIENTES Y UN EXTRA A SU TRATAMIENTO *Medico*

Con 4 años de antigüedad en el IMSS y atraída por el reconocimiento nacional e internacional del que goza el Instituto, Karla Elizabeth Campillo Cortés se desempeña como médica oncóloga pediatra en el HGZ/MF No. 1, en San Luis Potosí. Como parte de su trabajo, da seguimiento en consulta externa a pacientes pediátricos oncológicos, a quienes brinda una atención integral con tratamiento y diagnóstico. Además, realiza la visita hospitalaria en piso y procedimientos como aspirados y biopsia de médula ósea.

Complementa su labor con actividades de enseñanza a residentes, internos y personal de salud. Para ella, el buen trato es involucrarse con la derechohabiencia y brindarle todas las herramientas para que tome decisiones informadas sobre su situación de salud.

“Explico a mis pacientes al pie de la letra qué les está pasando y su pronóstico, lo que involucra el internamiento y cómo van respondiendo al tratamiento”.

Fuente: OOAD del IMSS en San Luis Potosí.



Karla Elizabeth Campillo Cortés

Ten a la mano tu información
¡con la
**Cédula
Digital**
de Salud!



¿Quieres tener los resultados de tus exámenes de laboratorio o recordar con qué frecuencia debes tomar tus medicamentos?

¡Esto ya es posible con la Cédula Digital de Salud en la app IMSS Digital!



Así es, desde la app IMSS Digital, todos los derechohabientes ya pueden tener acceso a la información histórica de sus atenciones médicas del servicio de Consulta Externa de cualquiera de los tres Niveles de Atención, para darle seguimiento, desde su celular o tableta.

La información es de 12 meses previos y se puede usar como un auxiliar del seguimiento puntual al cuidado de tu salud:

- ◆ Resultados de exámenes de laboratorio.
- ◆ Medicamentos recetados.
- ◆ Incapacidades otorgadas.
- ◆ Próximas citas.
- ◆ Signos vitales, peso, altura e índice de masa corporal.

Una vez que has accedido a la Cédula Digital de Salud:

- ◆ La pantalla inicial muestra datos de tu talla, peso e índice de masa corporal, además, la frecuencia cardíaca, tensión arterial, frecuencia respiratoria y temperatura.

Descarga sin costo, la última versión de la app IMSS Digital desde las tiendas oficiales.



- ◆ En la opción **Consulta Médica**, puedes ver las citas de Consulta Externa que has tenido. Da clic en una fecha para ver:

- ◆ Medicamentos recetados:
 - ▶ Dosis, frecuencia y duración del tratamiento.
- ◆ Si en esa cita, se otorgó alguna incapacidad, se observa:
 - ▶ Tipo de incapacidad.
 - ▶ Ramo de seguro.
 - ▶ Días otorgados.
 - ▶ Fecha de expedición, de inicio y de término.

Importante: la información de medicamentos recetados e incapacidades otorgadas es solo de referencia y no sustituyen la Receta Individual o el Certificado de Incapacidad.

- ◆ También puedes ver los estudios de laboratorio, por fecha, hora y tipo de estudio, así como el resultado obtenido con sus valores de referencia.
- ◆ Por último, en la opción Mis citas, muestra las próximas citas que tienes agendadas, ya sea en Medicina Familiar o en Estomatología.

Al tratarse de información personal y sensible, solo está disponible para mayores de edad con credencial para votar vigente, ya que para evitar el robo de información es necesario hacer un proceso de enrolamiento con biométricos y demostrar que se es dueño de sus datos.

Así que, ni tú podrás ver la información de tus beneficiarios, ni ellos la tuya.

Sigue estos pasos:

1. Descarga e ingresa a la versión más reciente de la app IMSS Digital.
2. Acepta los permisos de cámara y geolocalización.
3. Escribe tu CURP y correo electrónico personal.
4. Pulsa **Cédula Digital de Salud**.
5. Valida tu identidad:
 - ◆ Escribe tu número de celular y teclea el **código de validación** que recibiste vía SMS.
 - ◆ Captura tu credencial para votar vigente.
 - ◆ Verifica tus datos.
 - ◆ Captura de tu rostro.
6. ¡Listo! Ingresa con reconocimiento facial para mayor seguridad.

Para garantizar tu identidad y minimizar riesgos por robo de identidad, tus ingresos posteriores serán únicamente con el reconocimiento de tu rostro.

Para aclarar tus dudas o pedir apoyo, escríbenos por **Facebook** o **X** en la cuenta **@imssdigital** o habla al **800 953 0112** de **lunes a viernes de 8:00 a 20:00 horas**.

Así que, ¡ya lo sabes!
Consulta tu Cédula Digital de Salud
desde la app IMSS Digital.



Fuente: Dirección de Innovación y Desarrollo Tecnológico del IMSS.

EL IMSS TAMBIÉN ES CULTURA

CARTELERA DEL 3 AL 31 DE MARZO

#IMSSCultura

ACTIVIDADES CULTURALES GRATUITAS

EXPOSICIONES

Sala de Exposiciones del Centro Médico Nacional “Siglo XXI”

Exposición “Mujeres de hierro. Fotografías de Gerardo Cárdenas”

4 de febrero al 2 de mayo

De lunes a viernes de 9:30 a 17:30 horas

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 26 de marzo, 12:00 horas

Fermín Revueltas en el Conjunto Colonia

Informes y reservaciones al tel. 55 5629 0200 ext. 13456 y 13402

ARTES ESCÉNICAS

Teatro

“Alas y Raíces Tlaxcala” (obra para público infantil)

Teatro Tlaxcala

Jueves 6, 17:00 horas

“Orejotas un gigante con ojitos”

Teatro Legaria

Viernes 7, 15:00 horas

Teatro Toluca

Jueves 13, 17:00 horas

“Todo el amor que te di”

Teatro Legaria

Miércoles 12, 18:00 horas

Música

“Conciertos El CENART Sale a la Calle”

Dúo Guzmán Vargas

Teatro Morelos

Miércoles 5, 12:00 horas

Dúo Tlalnaliatlí

CSS Ignacio Zaragoza, Ciudad de México

Miércoles 12, 12:00 horas

Dúo Eclipse

CSS Tlalpan, Ciudad de México

Miércoles 19, 12:00 horas

“Concierto Broadway Girl Power”

Teatro Legaria

Viernes 14, 18:00 horas

Teatro Morelos

Viernes 21, 17:00 horas

Escanea el Código QR y conoce la cartelera completa



CINE EN TEATROS

“Danzón” Directora: María Novaro **Del 3 al 31 de marzo**

Teatro IMSS Tepic

Lunes 3 y 17, 10:00 horas

Teatro IMSS Durango

Miércoles 5, 16:00 horas

Teatro IMSS Aguascalientes

Miércoles 12, 12:00 horas

Auditorio IMSS CSS Acapulco

Jueves 13, 15:00 horas

Teatro IMSS Monclova

Jueves 13 y 20, 16:00 horas

Teatro IMSS Querétaro

Martes 18, 16:00 horas

Teatro IMSS San Luis Potosí

Martes 18, 16:00 horas

Teatro IMSS Cuauhtémoc

Martes 18, 18:00 horas

Miércoles 26, 18:00 horas

Teatro IMSS Saltillo

Lunes 24, 18:00 horas

Teatro IMSS Ciudad Mante

Martes 25, 16:00 horas

Teatro IMSS Zacatecas

Jueves 27, 18:00 horas

Teatro IMSS Piedras Negras

Viernes 28, 10:00 horas

Teatro IMSS Tlaxcala

Lunes 31, 8:00 horas

Teatro IMSS Morelia

Lunes 31, 10:00 horas

Teatro IMSS Guadalajara

Lunes 31, 17:00 horas

Programación sujeta a cambios, sin previo aviso.

Agradecemos la colaboración de Alas y Raíces de Tlaxcala; del Centro Nacional de las Artes de la Secretaría de Cultura; del Faro del Saber Legaria de la Alcaldía Miguel Hidalgo y de la Compañía Salem teatro.

EL IMSS TAMBIÉN ES CULTURA

CARTELERA DEL 1 AL 31 DE MARZO

TEATROS METROPOLITANOS

TEATRO TEPEYAC

“CARMEN MONTEJO”

“Princesas, el musical”

Sábado 1 y 15 de marzo, 14:00 horas

“El Mago de Oz”

Sábado 1, 15 y 29 de marzo, 16:00 horas

Domingo 9 y 23 de marzo, 16:30 horas

“Razones para decirte adiós”

Sábado 1, 15 y 29 de marzo, 18:00 horas

Jueves 6, 13, 20 y 27 de marzo, 20:00 horas

“El lago de los cisnes”

Sábado 1, 8, 15, 22 y 29 de marzo, 20:30 horas

Domingo 2, 9, 16, 23 y 30 de marzo, 12:00 horas

“Cenicienta, la magia del amor”

Domingo 2 y 16 de marzo, 14:00 horas

“La Sirenita, el musical”

Domingo 2 y 16 de marzo, 16:30 horas

“Treintonas, cuarentonas y muy chingonas!”

Domingo 2, 9, 16, 23 y 30 de marzo, 18:30 horas

Viernes 7, 14, 21 y 28 de marzo, 20:30 horas

“Dinosaurios al rescate”

Sábado 8 de marzo, 14:00 horas

Domingo 30 de marzo, 16:30 horas

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

Sábado 8 y 22 de marzo, 16:00 horas

“El diario de Ana Frank”

Sábado 8 y 22 de marzo, 18:00 horas

“Caperucita Roja y el Lobo feroz?”

Domingo 9, 23 y 30 de marzo, 14:00 horas

TEATRO MORELOS

“Halo, the concert”

Sábado 15 de marzo, 19:00 horas

TEATRO ISABELA CORONA

“El laberinto del fauno, tributo sinfónico”

Domingo 2 de marzo, 16:30 horas

“Orgullo y prejuicio, tributo sinfónico”

Domingo 2 de marzo, 19:00 horas

“Animé sinfónico”

Sábado 22 de marzo, 19:00 horas

TEATRO CUAHTEMOC

“Michael Jackson: spectacular tribute”

Sábado 1 de marzo, 16:00 y 19:00 horas

“Divo, el gato con botas, el musical”

Domingo 2, 9, 16, 23 y 30 de marzo, 13:00 horas

“Lo mejor de Broadway”

Domingo 2, 9, 16, 23 y 30 de marzo, 17:00 horas

“Beatles vs. Rolling Stones”

Sábado 22 de marzo, 17:00 y 19:30 horas

“Concierto homenaje a Ray Conniff y Glenn Miller”

Sábado 29 de marzo, 18:00 horas

TEATRO XOLA

“JULIO PRIETO”

“El Principito”

Domingo 2 de marzo, 11:30 horas

“Un Hamlet”

Lunes 3, 10, 17, 24 y 31 de marzo, 20:30 horas

“Lavar, peinar y enterrar”

Viernes 7, 14 y 21 de marzo, 20:30 horas

“Los videojuegos que nos hicieron: tributo sinfónico gamer”

Domingo 9 de marzo, 13:00 horas

“Las crónicas del diablo”

Miércoles 12, 19 y 26 de marzo, 20:00 horas

“Trino en búsqueda de su poder interior”

Sábado 15, 22 y 29 de marzo, 13:00 horas

Domingo 16, 23 y 30 de marzo, 13:00 horas

“Farándula 021 en vivo”

Martes 18 de marzo, 20:30 horas

“Interestellar, experiencia sinfónica”

Viernes 28 de marzo, 20:00 horas

TEATRO HIDALGO

“IGNACIO RETES”

“La Tiendita de los Horrores”

Sábado 1 de marzo, 17:30 y 20:30 horas

Domingo 2 de marzo, 17:30 horas

“Cri Cri, ¡que dejen toditos los sueños abiertos”

Domingo 2 y 9 de marzo, 13:00 horas

#IMSSCultura

Las funciones se darán conforme al aforo.

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

TEATRO SAN JERÓNIMO

“INDEPENDENCIA”

“Busco al hombre de mi vida, marido ya tuve”

Sábado 1, 8, 15, 22 y 29 de marzo, 18:00 y 20:30 horas

Domingo 2, 9, 16, 23 y 30, 18:00 horas

“Hércules, el musical”

Domingo 2, 9, 16, 23 y 30 de marzo, 11:30 y 13:30 horas

“El Fantasma de la Ópera en un tributo musical”

Jueves 13 de marzo, 20:00 horas

“Sinfonía de los Dioses”

Jueves 20 de marzo, 20:00 horas

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

EL IMSS TAMBIÉN ES CULTURA

CARTELERA DEL 6 AL 27 DE MARZO

#IMSSCultura

CINE LINTERNA MÁGICA

Jueves 6 de marzo

Mickey 17

Sinopsis: Mickey Barnes, el improbable héroe, se encuentra en la extraordinaria circunstancia de trabajar para un empleador, que exige el compromiso máximo con el trabajo, "morir, para ganarse la vida".

Jueves 6 de marzo

Saturday Night

Sinopsis: Es la historia real de lo que sucedió detrás de escena en los 90 minutos previos a la primera transmisión de Saturday Night Live, la noche del 11 de octubre de 1975, cuando un feroz grupo de jóvenes comediantes y escritores cambió la televisión para siempre. ¡En vivo desde Nueva York, es sábado por la noche!

Jueves 13 de marzo

Black Bag

Sinopsis: Es un emocionante drama de espionaje, sobre los legendarios agentes George Woodhouse y su amada esposa Kathryn. Cuando se sospecha que ella ha traicionado a la nación, George se enfrenta a la prueba definitiva: ¿lealtad a su matrimonio o a su país?

Jueves 20 de marzo

Blanca Nieves

Sinopsis: Una adaptación en vivo del clásico cuento de hadas, sobre una hermosa joven princesa que mientras es acosada por una reina celosa, busca refugio en la casa de siete enanos en la campiña alemana.

Criatura infernal

Sinopsis: Durante una tormenta de nieve, Faith, una enfermera, se ocupa de su hija Charm, quien tiene una misteriosa enfermedad. Kory y Liz, dos extraños, llegan a buscar refugio a su casa, pero pronto descubren la extraña relación entre ambas, mientras una criatura siniestra acecha a todos en las sombras.

Jueves 27 de marzo

Kenia Os: La OG

Sinopsis: Kenia Os, fenómeno musical, trasciende del escenario a la gran pantalla con un deslumbrante documental que captura la magia, el poder y la grandeza del show más espectacular de la nueva reina del pop mexicano. La película va más allá de las luces y el glamour, revelando los intensos ensayos, el sacrificio y la pasión inquebrantable que convirtieron este sueño en una realidad.



Consulta la cartelera aquí.

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



EL DIRECTOR GENERAL RECOMIENDA

“Un lugar soleado para gente sombría”
de Mariana Enríquez

Por: Zoé Robledo

La profesión médica es incomparable. No existe otra profesión en el mundo que realice un acto sagrado como un juramento: el Hipocrático. El original, antes de su actualización por la Declaración de Ginebra de 1948 y la versión de Luis Lasagna de 1964, iniciaba así: *Juro por Apolo médico, por Ascencio, Higía y Panacea, por todos los dioses y todas las diosas, tomándolos como testigos, cumplir fielmente, según mi leal saber y entender, este juramento y compromiso.*

El texto menciona dos diosas griegas, quienes además son hermanas. Higía, diosa de la curación, la limpieza y la sanidad; de su nombre viene la palabra higiene y Panacea, diosa menor de la salud, la que todo lo cura. Durante toda la historia de la humanidad, la mujer, la medicina y lo médico siempre han estado vinculados. Y las mujeres en la medicina han existido siempre.

Lo anterior es una forma de demostrar que el papel de la mujer siempre ha estado vinculado con la medicina; a pesar de que a lo largo de la historia se ha tratado de invisibilizar su importancia. Ya lo dijo la presidenta de México, la Dra. Claudia Sheinbaum, solo lo que se nombra existe; por ello, pide hablar de presidenta, ingeniera, maestra, médica, todas con A.

Por eso, este mes quiero invitarles a leer a Mariana Enríquez, mujer escritora reconocida como una de las mejores por la Revista Times y, además, ganadora en 2019 del premio Herralde por su novela *Nuestra parte de la noche*. Su obra transita por el género de la novela, el cuento, la crónica y el reportaje. Los temas de sus textos se enmarcan en tres tipos: el terror, lo fantástico y el realismo. Pero, sobre todo, en la denuncia y exposición de las realidades de América Latina.

Enríquez está inscrita dentro del grupo llamado la "nueva narrativa argentina", pues ha logrado éxito con sus novelas y cuentos dentro del género de terror, al grado de que se le ha considerado como una "estrella de rock literaria" [en parte por sus gustos musicales] y en parte, por ser una figura destacada de la ficción contemporánea. Dentro de la colección de cuentos que contiene su libro *Un lugar soleado para gente sombría*, hay uno en particular que me gustaría compartirles, sin dejar de lado a todos los demás, este es: *Mis muertos tristes*.

MARIANA ENRIQUEZ

Un lugar soleado para gente sombría



ANAGRAMA

El cuento narra la historia de Emma, una médica retirada que ya no atiende pacientes; trabaja como administrativa en una empresa de medicina privada. La última persona que atendió fue a su madre, quien padeció cáncer. También es madre; su hija, Carolina, quien vive en Palermo, uno de los barrios de Buenos Aires, trabaja como productora de moda en una revista. Está divorciada, pero tiene una relación cordial con su exesposo, quien la invita constantemente a visitarlo en la Patagonia. Ella nunca acepta.

La historia inicia describiendo el barrio en el que vive Emma, un lugar que ya no es lo que algún día fue. Ella siente nostalgia, pero también entiende que nada es estático y que las condiciones de vida han transformado los espacios. Ya no es el barrio construido para los obreros; nunca se construyó el centro comercial prometido, en cambio, ahora es un lugar donde las casas de cartón y lámina predominan. Hay peligro, violencia e inseguridad.

La vida de Emma transcurre aparentemente con normalidad, pero hay algo que nadie sabe, ni ella misma, hasta que un día algo pasa. Ella tiene que volver a ejercer su profesión, la pregunta es, ¿una médica deja algún día de ser médica? Emma vuelve a ejercer su profesión, pero ahora atiende a otro tipo de pacientes. ¿Quiénes son ellos? Eso es lo que invito a que descubran.

Ustedes se preguntarán, ¿qué tiene que ver el IMSS con *Mis muertos tristes* de Mariana Enríquez? Este mes, celebramos el Día de la Mujer Médica, para resaltar el papel que tiene la mujer en la humanidad, sus aportaciones en el desarrollo de la medicina y, sobre todo, como un reconocimiento por su trabajo en el Seguro Social.

Las mujeres médicas del IMSS, como la doctora Emma del cuento, tienen la capacidad de sanar no solo físicamente, sino también son acompañantes de los pacientes, escuchan y consuelan. Acompañan y, por si fuera poco, muchas veces realizan trabajos adicionales como madres, como jefas de familia, como cuidadoras. Por eso, muchas felicitaciones a todas las médicas de nuestro Instituto.



Evita que las cataratas nublen tu vista

Las cataratas son cualquier tipo de opacidad que se forma en el cristalino, que es un lente natural del ojo. La causa más común está relacionada con la edad avanzada (cataratas de tipo senil). Sin embargo, existen otras causas, como:

- Exposición importante a los rayos ultravioleta.**
- Enfermedades oculares inflamatorias crónicas.**
- Traumatismos oculares.**
- Diabetes e hipertensión.**

En el caso de las personas con diabetes, las altas concentraciones de glucosa en sangre ocasionan que los productos metabólicos derivados de ésta se acumulen en el cristalino, favoreciendo el desarrollo de cataratas.

También existen las cataratas congénitas, es decir, están presentes desde el nacimiento y habitualmente están asociadas con causas hereditarias o infecciones que ocurren durante el desarrollo intrauterino, algo que no sucede en las cataratas seniles, que son propias del envejecimiento.

Síntomas más frecuentes:

- Visión borrosa.**
- Deslumbramiento.**
- Sensibilidad a la luz (fotofobia).**
- Visión doble (diplopía).**

El tratamiento más efectivo contra este padecimiento es la cirugía. Ésta consiste en la extracción del cristalino opaco y su reemplazo por una lente intraocular. En el IMSS, este procedimiento se realiza mediante la técnica de facoemulsificación, que es la más utilizada para tratar esta afección.

Las intervenciones quirúrgicas se llevan a cabo en las unidades de Segundo y Tercer Nivel de Atención, en donde se dispone de la infraestructura y el personal capacitado para garantizar la seguridad y efectividad del procedimiento. Hasta octubre de 2024, en el Instituto se brindaron:

46 mil 018 intervenciones quirúrgicas para tratar cataratas.

467 mil 217 consultas médicas relacionadas con esta enfermedad.

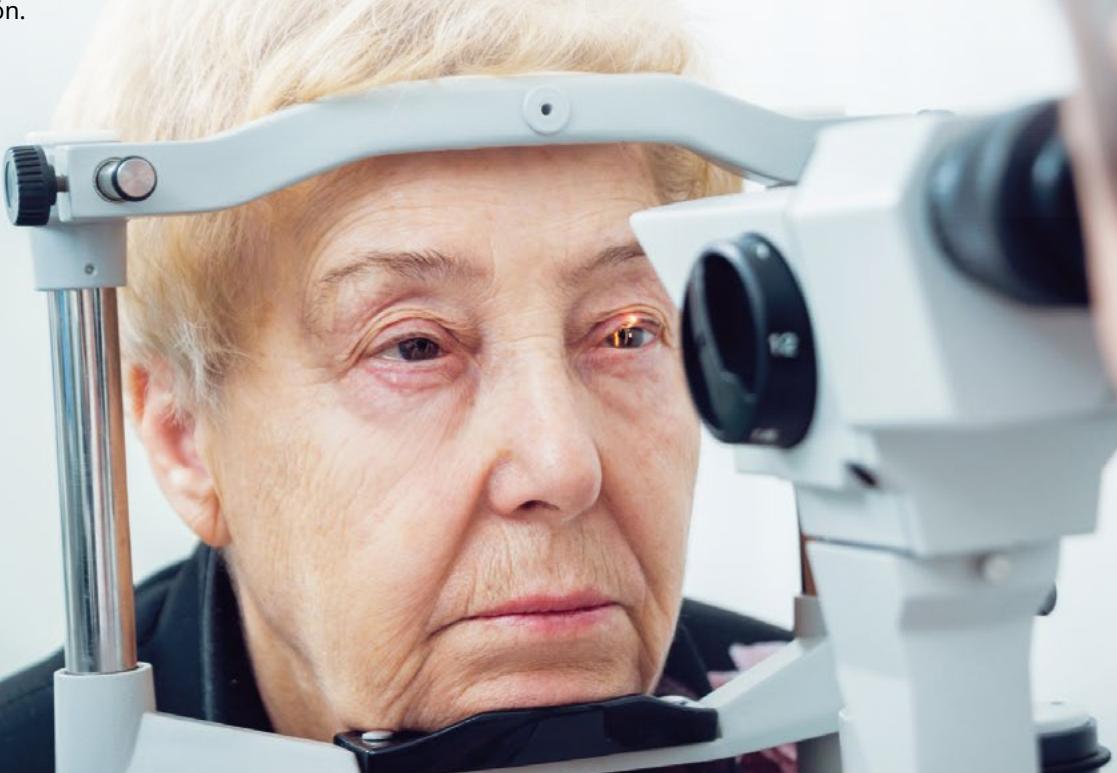
En los últimos años, el IMSS ha invertido recursos en tecnología avanzada para mejorar los procedimientos quirúrgicos de cataratas. Esta inversión incluye el equipamiento y los insumos necesarios para garantizar que las cirugías se realicen con los más altos estándares de calidad, lo que asegura resultados satisfactorios y una recuperación más rápida.

También, ha implementado programas específicos de detección temprana de cataratas, la cual es fundamental para reducir la discapacidad visual causada por esta afección.

A los pacientes que son atendidos en las Jornadas de Oftalmología se les recomienda reposo relativo, así como evitar agacharse y levantar objetos pesados en los primeros días. En cuanto al tiempo de recuperación, con las técnicas actuales, los pacientes suelen experimentar una mejora en su visión entre 24 y 48 horas después de la operación. Sin embargo, pueden surgir complicaciones como descompensación corneal, endoftalmitis o dehiscencia de la herida quirúrgica, aunque estos casos son poco frecuentes y pueden ser controlados con el seguimiento adecuado.

Ante cualquier síntoma es importante acudir a la Unidad de Medicina Familiar y evitar la aplicación de medicamentos oculares de libre venta o remedios caseros.

Fuente: Dirección de Prestaciones Médicas del IMSS.



¡El IMSS no pierde de vista tu vista!

JORNADAS DE OFTALMOLOGÍA



El IMSS lleva a cabo un importante esfuerzo por mejorar la oportunidad en atención médica y quirúrgica a través de las Jornadas de Oftalmología, un evento diseñado para atender a un gran número de pacientes que enfrentan una larga espera para intervenciones quirúrgicas y consultas especializadas.

¿Qué son las Jornadas de Oftalmología?

Son eventos quirúrgicos extraordinarios que concentran recursos y especialistas en una o varias unidades médicas estratégicas. Se desarrollan mediante una reingeniería de los procesos de atención médica, permitiendo realizar intervenciones de forma eficiente y efectiva, ya que, al concentrar los esfuerzos en jornadas específicas, se logra atender a un mayor volumen de pacientes en menor tiempo.

Padecimientos atendidos y tipos de cirugía

Entre las afecciones más comunes atendidas en estas Jornadas se encuentran:

- **Cataratas.**
- **Estrabismo.**
- **Enfermedades del vítreo y retina.**
- **Pterigiones.**

La cirugía más frecuente es la extracción de cataratas, seguida de la corrección de estrabismo, intervenciones relacionadas con el vítreo y retina, y la excisión de pterigiones.

¿Cómo se organizan estas Jornadas?

Se seleccionan unidades médicas estratégicamente localizadas, buscando acercar los servicios a la derechohabiencia. El tipo de especialistas que participan depende de la planeación específica de cada una, incluyendo cirujanos de catarata, retinólogos, oftalmólogos pediátricos y generales.

Los pacientes son seleccionados con base en criterios como el tiempo de espera y el nivel de complejidad técnica de su padecimiento, lo que asegura que los casos seleccionados puedan resolverse eficientemente durante las jornadas.

Su importancia

Las Jornadas de Oftalmología son esenciales tanto para el IMSS como para los derechohabientes. Desde la perspectiva institucional, permiten atender a un volumen significativo de pacientes en menor tiempo, optimizando recursos y fortaleciendo el sistema de salud. Para los pacientes, representan una oportunidad invaluable para recibir atención médica o quirúrgica de calidad sin largos períodos de espera de una cirugía o de una consulta oftalmológica.

Durante 2024, las cifras reflejan el éxito de esta estrategia. Se llevaron a cabo 175 jornadas quirúrgicas en el Segundo Nivel de Atención, que es donde se realiza el mayor número de este tipo de eventos extraordinarios, logrando realizar 27 mil 061 cirugías de catarata, beneficiando a miles de derechohabientes.

Para 2025, el IMSS planea seguir utilizando esta estrategia como una medida extraordinaria para responder a la demanda no atendida. La cantidad de jornadas será variable y dependerá de las necesidades específicas de cada OOAD.

Prevención y atención temprana: claves para la salud visual

El IMSS recuerda a los derechohabientes la importancia de realizar revisiones periódicas para detectar y tratar a tiempo problemas oftálmicos que podrían derivar en complicaciones graves si no se atienden oportunamente.

Acude a tu unidad médica para conocer más sobre estas jornadas y los beneficios que ofrecen.

Fuente: Dirección de Prestaciones Médicas del IMSS.

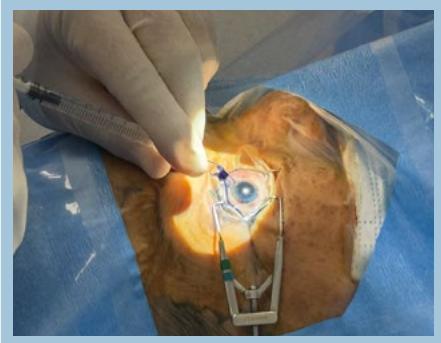
Historias de éxito

En distintos estados del país se desarrollan Jornadas de Oftalmología que devuelven la vista y mejoran la calidad de vida de cientos de personas. Aquí presentamos algunas de ellas.

YUCATÁN

A través del Programa IMSS-Bienestar y en colaboración con la Coordinación de Proyectos Estratégicos, el 6 de diciembre pasado se llevó a cabo la Jornada Quirúrgica Bienestar de Oftalmología 2024 en el Hospital de Izamal, en la que se realizaron 443 operaciones, de las cuales 393 fueron de cataratas.

Escanea el Código QR y conoce más sobre este evento



HIDALGO

Personal médico, de enfermería, administrativo y operativo del IMSS en el estado implementó una exitosa Jornada que benefició a 200 personas adultas mayores, quienes recuperaron su visión y autonomía, lo cual impacta positivamente en su bienestar integral. La labor de nuestros profesionales fue clave para garantizar una atención oportuna y de calidad y que cada procedimiento se realizara con eficiencia y seguridad.

Entérate de más historias de este tipo en los Suplementos Familia IMSS en los Estados.

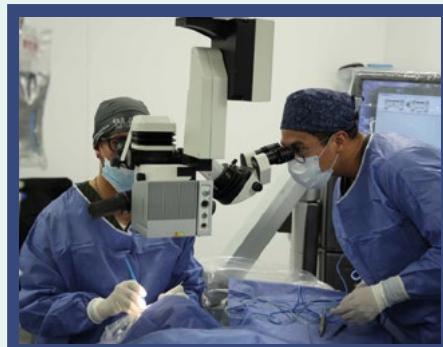
Escanea el Código QR



Fuente: Oficina de Representación del IMSS en Guanajuato, Hidalgo y Yucatán.

GUANAJUATO

En las 11 Jornadas que se desarrollaron durante 2024 en el estado, se practicaron más de 1,000 cirugías, que aunadas a las que formaron parte del trabajo cotidiano, sumaron más de 3,000. Este año fue el HGZ No. 4 de la ciudad de Celaya el que inició los trabajos de este importante programa, beneficiando a 212 personas. Posteriormente, se unió el HGZ/MF No. 3 de Salamanca, con alrededor de 100 cirugías.



Actuemos a tiempo para vencer el cáncer infantil



El **cáncer infantil** engloba un grupo de enfermedades que se caracterizan por el desarrollo de células anormales las cuales se dividen, crecen y se diseminan en los tejidos alrededor, que puede aparecer en cualquier momento de la niñez y la adolescencia, por lo que combatirlo es una prioridad para el IMSS.

Entre los **síntomas** que pueden alertar de un posible cáncer infantil, se encuentran:

- Estrabismo (bizco).
- Sangrado de nariz.
- Dolor de huesos y articulaciones.
- Puntos rojos en la piel.
- Tropezones y/o caídas frecuentes.
- Moretones en la piel.
- Secreción en el oído.
- Fiebre sin causa aparente.
- Mareo.
- Palidez, fatiga y cansancio.
- Dolor de cabeza y vómito.
- Luz blanca en uno o ambos ojos.
- Pérdida de peso.
- Crecimiento del abdomen.
- Sangrado en encías.

Ante cualquiera de estos síntomas es necesario que lleves a tu hijo o hija a tu UMF de inmediato para una revisión médica y descartar esa posibilidad, o, en su caso, si se detecta la enfermedad, atenderla oportunamente.

El IMSS cuenta con la infraestructura hospitalaria, humana y tecnológica indispensable, al servicio de los pacientes pediátricos oncológicos derechohabientes, a quienes otorga atención médica de alta especialidad con oportunidad, eficiencia, calidad y calidez.

A través del modelo de atención OncoCREAN, que tiene como objetivo aumentar las posibilidades de diagnóstico e inicio de tratamiento oportuno, así como facilitar la referencia a unidades hospitalarias de mayor capacidad de resolución, cuando se trate de patologías que así lo requieran, se ha logrado:

- Acercar la medicina de especialidad a los pacientes.
- Disminuir la tasa de abandono al tratamiento.
- Incrementar la supervivencia al homologar la atención médica y mejorar las medidas de soporte.



Asimismo, en apoyo a esta estrategia, se han desarrollado programas enfocados en la atención personalizada de las niñas, niños y adolescentes con padecimientos oncológicos, como:

 **“Tú eres magia”.** Busca generar un impacto directo en la adherencia al tratamiento y mejora en la calidad de vida, proporcionando herramientas que los mismos pacientes oncológicos pediátricos desarrollan durante su tratamiento.

 **Mi chatbot ONCOIMSS:** Es una herramienta digital gratuita que funciona a partir de la aplicación WhatsApp, en el número 55 4836 3312, y recibe solicitudes por parte de madres y padres de familia de niños con cáncer, para dar solución en **cinco categorías**:

- Medicamento o insumo.**
- Atención médica.**
- Tecnología (carnet digital, aplicaciones, etcétera)**
- Licencias 140-Bis.**
- Banco de Sangre.**

 **Licencia L140bis:** El IMSS facilita la Licencia Laboral para Padres de Niños con Cáncer para que puedan acompañarlos en los momentos de tratamiento, hospitalización o recuperación y tener un respaldo legal para ausentarse temporalmente de su actividad laboral.

Aunque en el Instituto se han escrito grandes y maravillosas historias de éxito, todavía quedan muchos retos por enfrentar, por lo que el IMSS continuará realizando todas las actividades para fortalecer el diagnóstico y tratamiento oportunos, llevando la medicina de precisión a cada OncoCREAN.

Descubre más sobre las actividades que realiza OncoCREAN, escanea el Código QR.



Escanea el Código QR y aprende más sobre el Programa “Tú eres magia”.



Fuente: Dirección de Prestaciones Médicas del IMSS.



Historias de éxito

En los 36 OncoCREAN con los que cuenta el Seguro Social en el país, se tejen casos de éxito, que culminan con el toque de la "Campana de la Victoria", un signo de que los pacientes pediátricos oncológicos han vencido el cáncer, con el apoyo del equipo médico del IMSS y de sus familias. Éstos son solo algunos ejemplos.

Iker

Con una sonrisa, este pequeño de 10 años venció la leucemia linfoblástica aguda, gracias al equipo multidisciplinario del OncoCREAN de la UMAE "San José", en Puebla, Puebla.

Agradeció a sus padres, así como a médicos y enfermeras, por estar a su lado durante todo el proceso. La madre del pequeño reconoció al IMSS y a todo el personal de salud por los cuidados y la atención que le brindaron a Iker.

Fuente: OOAD del IMSS en Puebla.



Dalan

Tras un trabajo multidisciplinario de especialistas en el OncoCREAN del HGR No. 1, en Cuernavaca, Morelos, el niño de 10 años, tocó la "Campana de la Victoria" tras vencer el cáncer.

Esteban, papá del paciente, recomendó a los padres estar pendientes de cualquier síntoma de sus hijos y acudir al médico. Agradeció al personal del IMSS, por siempre mostrar su disposición en el tratamiento de su hijo.

Fuente: OOAD del IMSS en Morelos.



Benjamín

Personal médico del OncoCrean del HGZ No. 46 "Dr. Bartolomé Reynés Berezaluce", en Villahermosa, Tabasco, aplicó tratamientos de inmunoterapias (fármacos especializados) a Benjamín, de 11 años, que le permitieron vencer un cáncer linfático agresivo y entrar a fase de vigilancia.

Roberto, papá del menor, dice que "los medicamentos fueron aplicados en tiempo y forma, la institución se hizo cargo de todo".

Fuente: OOAD del IMSS en Tabasco.



Conoce más historias como éstas en los Suplementos Familia IMSS en los Estados. Escanea el Código QR



Y tú... ¿procrastinas?

Por: Jesús Ricardo Domínguez Albarrán

¿Alguna vez has tenido que atender un tema importante, pero prefieres realizar otra actividad? o bien, ¿estás desarrollando un trabajo, pero lo suspendes para hacer otro, incluso, menos relevante? Si tu respuesta es sí, entonces, has incurrido en la práctica de la procrastinación y formas parte de las estadísticas que indican que, al menos, el 95% de la población es propensa a ella.

Procrastinar proviene del latín *procrastinare* formado por el prefijo *pro* (*adelante*) y *crastrinus* (*mañana*), que significa dejar las cosas para mañana. En ese sentido, la palabra procrastinar significa aplazar, diferir, retrasar, retardar y dilatar. También, tiene orígenes en el griego antiguo *akrasia*, que se traduce como hacer algo en contra de nuestro mejor juicio, falta de autodominio o debilidad de voluntad.

Se trata de una conducta voluntaria que da lugar a postergar una actividad, cuyo proceso o resultado implica incomodidad, aun cuando se cuenta con el tiempo para hacerla, a sabiendas que tendrá repercusiones negativas. Sin embargo, se opta por otra de menor valía, por su gratificación inmediata. No necesariamente es flojera o cansancio, más bien, se relaciona con el estado emocional.

Causas principales:

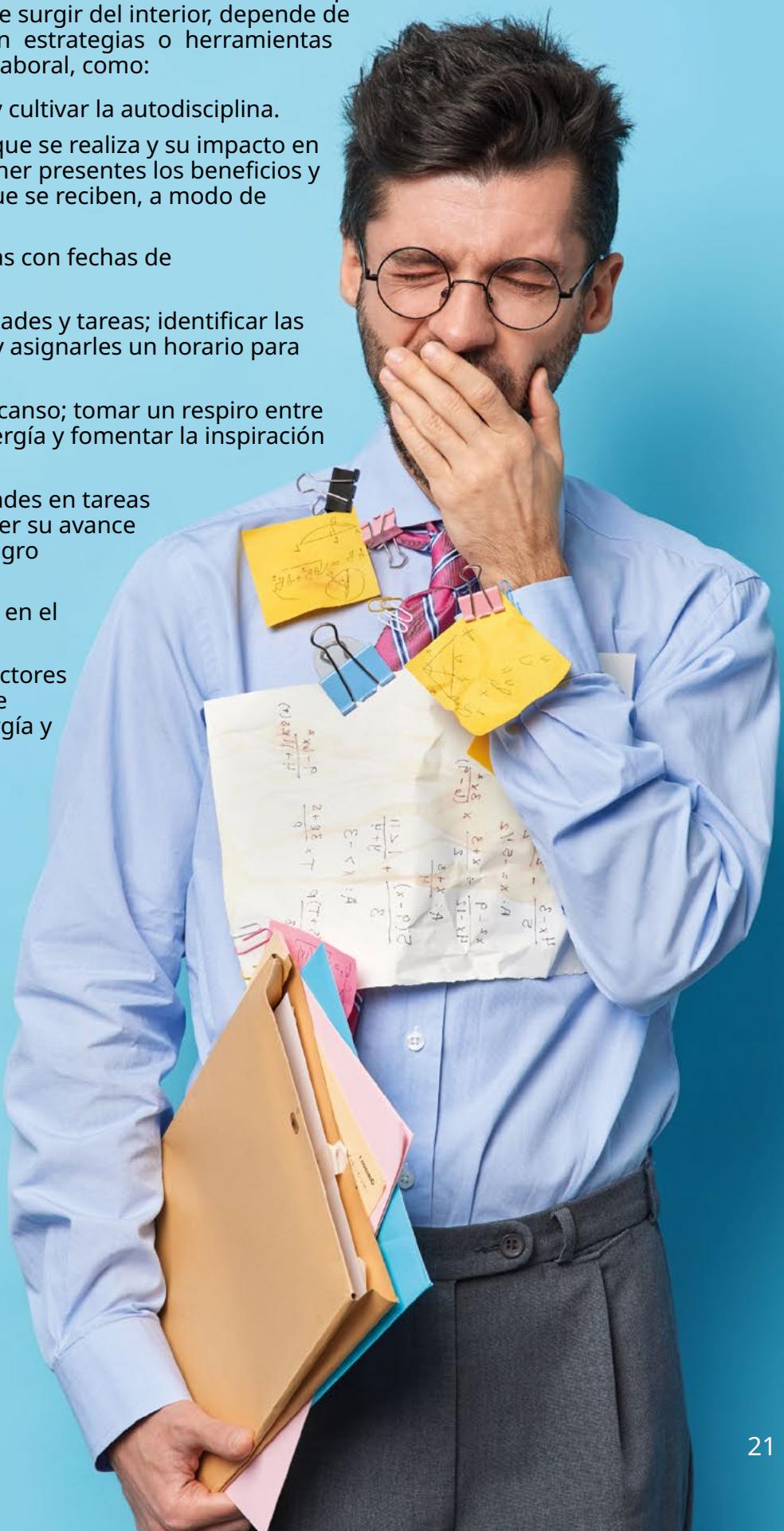
- Falta de claridad, debido a que no se comprende un tema o instrucción, su alcance e impacto en los procesos.
- Desorden y desorganización en el espacio de trabajo, en actividades y tareas.
- Percepción de una actividad como desagradable, riesgosa o aburrida.
- Miedo a enfrentar una situación o tarea por sus requisitos, implicaciones y resultados, así como por temor a que salga mal, al fracaso o a ser juzgado por no cumplir expectativas.
- Falta de motivación por estados mentales depresivos, ansiedad, apatía o excesiva autoconfianza, debido a la dificultad para regular las emociones.
- Perfeccionismo exagerado; esperar el momento, personas, condiciones y herramientas adecuadas e ideales.
- Estímulos y distractores que inducen la pérdida de atención y concentración, como teléfonos móviles, redes sociales y juegos, entre otros.

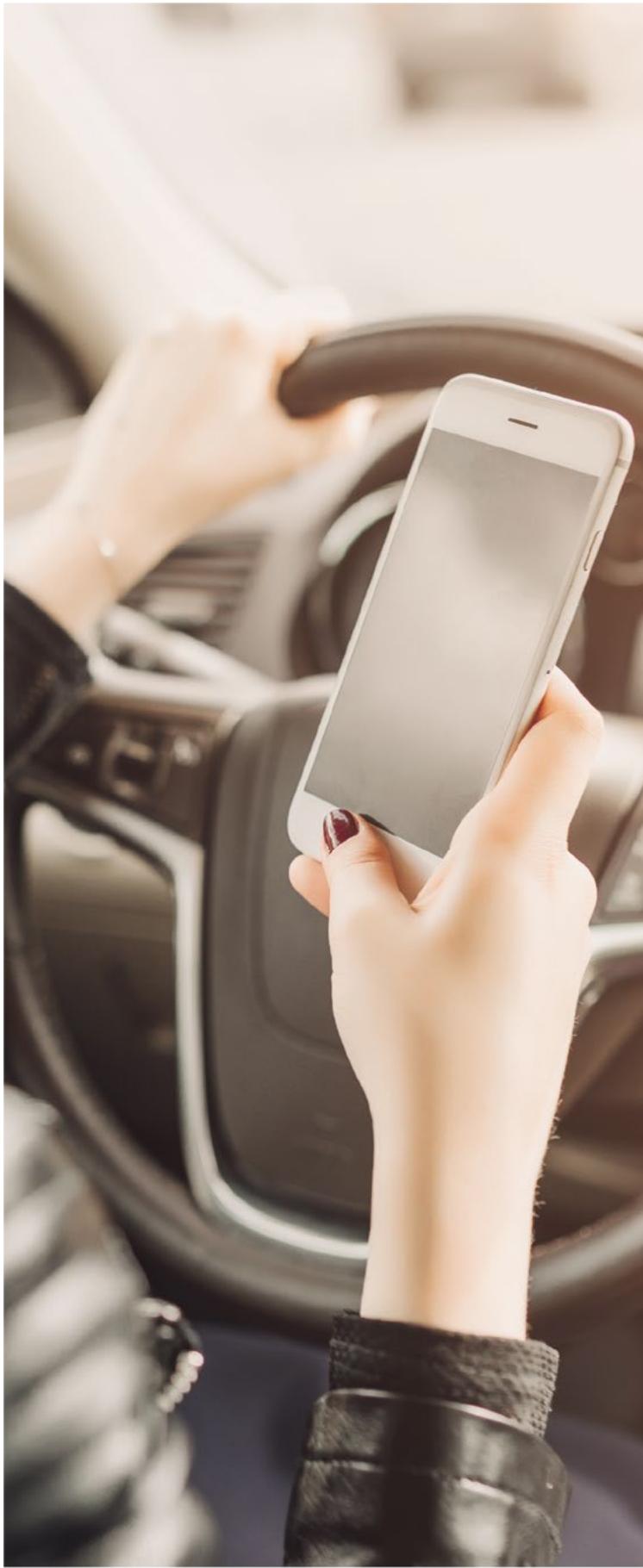
Dejar las cosas para el último momento conlleva el riesgo de faltar al cumplimiento de objetivos y metas. Tiene consecuencias perjudiciales en la productividad y el desempeño personal y laboral; repercute en la baja calidad y resultados deficientes, incluso, puede ser causa de pérdida de oportunidades y abandono de proyectos.

También, afecta la salud y el bienestar al generar malestares por preocupación, culpa, frustración, que se somatizan en dolores de cabeza, gastritis, hipertensión y falta de sueño, por citar algunos.

Superar la procrastinación requiere conciencia, voluntad, enfoque y perseverancia; la solución debe surgir del interior, depende de nosotros mismos, apoyados en estrategias o herramientas aplicables al ámbito personal y laboral, como:

- Crear hábitos funcionales y cultivar la autodisciplina.
- Tener claridad del trabajo que se realiza y su impacto en los resultados, así como tener presentes los beneficios y prestaciones personales que se reciben, a modo de automotivación.
- Establecer objetivos y metas con fechas de cumplimiento.
- Realizar una lista de actividades y tareas; identificar las prioritarias e importantes y asignarles un horario para su realización.
- Programar tiempos de descanso; tomar un respiro entre tareas permite renovar energía y fomentar la inspiración y creatividad.
- Desagregar iniciativas grandes en tareas más pequeñas, para conocer su avance y alimentar el sentido de logro y satisfacción.
- Mantener orden y limpieza en el área de trabajo.
- Identificar y eliminar distractores y evitar conversaciones que hagan perder tiempo, energía y atención.





el celular: ¿aliado o enemigo silencioso?

Actualmente, los celulares forman parte integral de nuestra vida diaria. Su versatilidad los convierte en herramientas útiles para realizar un sinfín de actividades. Sin embargo, aunque la tecnología facilita muchas tareas, también ha tenido un impacto negativo en diversos aspectos.

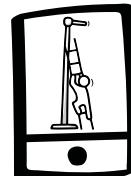
¿Sabías que en México cerca del 70% de los conductores admite usar el celular mientras maneja? Esta práctica, una de las principales causas de accidentes viales, contribuye significativamente a colisiones y atropellos.

Por ello, es importante reflexionar sobre algunos de los efectos negativos del uso constante y prolongado del celular.



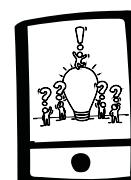
Celular vs. Sueño

¿Te cuesta conciliar el sueño? El uso del celular antes de dormir puede parecer relajante, pero la luz que emite su pantalla suprime la producción de melatonina, la hormona que regula el sueño. Esto altera el ritmo circadiano y puede provocar insomnio, sueño de baja calidad, fatiga, problemas de memoria y dificultades de concentración durante el día.



Celular vs. Movilidad

El uso frecuente del celular fomenta el sedentarismo y puede provocar molestias físicas, como "cuello de texto", una tensión en el cuello y la espalda por mantener una postura inclinada. Si no se corrige, este hábito puede derivar en dolores crónicos y lesiones musculoesqueléticas.



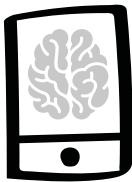
Celular vs. Productividad

Aunque los celulares facilitan la productividad laboral y escolar, también son una fuente importante de distracción. La multitarea digital puede disminuir la eficiencia; provocar errores, y afectar la concentración y la memoria. Esto impacta negativamente nuestra capacidad de aprendizaje y procesamiento de información.



Celular vs. Socialización

Aunque los celulares están diseñados para conectar a las personas, paradójicamente pueden reducir la interacción cara a cara, generando desconexión emocional y aislamiento en las relaciones interpersonales.



Celular vs. Salud Mental

El uso excesivo del celular puede causar ansiedad, estrés y dependencia. Las notificaciones constantes de redes sociales pueden generar sobrecarga emocional y afectar al bienestar psicológico, especialmente en adolescentes y jóvenes, debido a la comparación social y la dependencia tecnológica.

El Instituto Mexicano del Seguro Social promueve campañas educativas sobre los riesgos asociados al uso excesivo de dispositivos electrónicos. Además, fomenta la adopción de hábitos saludables, como pausas tecnológicas, para prevenir trastornos psicológicos.



Dato curioso:

Según la Encuesta Nacional sobre Disponibilidad y Uso de Tecnologías de la Información en los Hogares 2023, realizada por el Instituto Nacional de Estadística y Geografía (INEGI), en colaboración con el Instituto Federal de Telecomunicaciones (IFT), en 2023 un total de 97.2 millones de personas usaban un teléfono celular en México, lo que equivale al 81.4% de la población de seis años o más.



¿QUÉ ES UN ARANCEL Y CÓMO AFECTA EN LA ECONOMÍA?

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

Un arancel es un impuesto o tasa que se aplica a los productos y servicios que se importan o exportan entre países. Este tipo de tarifa se impone generalmente en las fronteras para regular el comercio internacional y su monto varía dependiendo del tipo de mercancía. Los aranceles generan ingresos para el gobierno y también se utilizan como herramienta para proteger a las industrias nacionales, fomentar la producción local y equilibrar la balanza comercial de un país.

Los principales objetivos de un arancel son **generar ingresos fiscales, proteger la industria local** al encarecer los productos importados, **regular el comercio internacional** al influir en la cantidad y tipo de productos que se importan o exportan (promoviendo ciertos sectores o desincentivando a otros), **la creación de acuerdos comerciales** (ya que los países pueden ofrecer reducciones de aranceles a cambio de otras concesiones en acuerdos bilaterales o multilaterales), entre otros.

Un arancel afecta la economía de un país de diversas maneras, tanto a nivel microeconómico (empresas y consumidores), como a nivel macroeconómico (el conjunto de la economía nacional). A continuación, se detallan los principales efectos:

Efectos a nivel microeconómico

Aumento de precios para los consumidores. Cuando un país impone un arancel a los productos importados, el precio de esos productos sube. Esto se debe a que los productores nacionales o internacionales que venden en el país deben cubrir el costo adicional del arancel y este incremento de precio se transfiere a los consumidores.

Como resultado, los consumidores terminan pagando más por los productos importados, lo cual puede afectar su poder adquisitivo.

Distorsión en las decisiones de compra. Los aranceles pueden hacer que los consumidores se vean forzados a comprar productos nacionales más caros, en lugar de importar productos más baratos. Esto afecta su elección, ya que no siempre pueden optar por el mejor producto en términos de calidad y precio, sino que deben adaptarse a lo que está disponible en el mercado local.

Efectos a nivel macroeconómico

Impacto en la balanza comercial. Los aranceles afectan la balanza comercial de un país (la diferencia entre lo que exporta e importa). En principio, al reducir las importaciones debido a su mayor costo, los aranceles pueden mejorar la balanza comercial. Sin embargo, esto solo es cierto si las exportaciones del país no se ven afectadas por represalias o barreras comerciales en otros mercados.

Posibles represalias comerciales. Los países que se ven afectados por un aumento de aranceles pueden imponer aranceles similares o incluso más altos sobre los productos del país que aplica los aranceles. Esto puede generar una guerra comercial, donde ambas naciones se perjudican mutuamente, reduciendo el comercio internacional y afectando negativamente a las industrias exportadoras.

Desincentivo a la eficiencia y la innovación. Los aranceles protegen a las empresas nacionales de la competencia extranjera, lo que puede hacer que esas empresas se vuelvan menos eficientes. Sin la presión de competir con empresas extranjeras, los productores locales pueden no tener incentivos para mejorar su productividad, reducir costos o innovar. Esto puede ralentizar el progreso tecnológico y la competitividad de la economía nacional a largo plazo.



Aumento de la inflación. Dado que los aranceles encarecen los productos importados, esto puede generar presiones inflacionarias, especialmente si el país depende de las importaciones para satisfacer la demanda interna de ciertos bienes. La inflación aumenta cuando el costo de vida se incrementa debido a los precios más altos de los productos, afectando el bienestar de los consumidores.

Efectos en la producción y empleo. A corto plazo, los aranceles pueden beneficiar a las industrias nacionales al protegerlas de la competencia extranjera. Esto puede generar empleos en las industrias protegidas, pero también puede haber efectos negativos en sectores que dependen de productos importados, ya que pueden enfrentarse a mayores costos de producción.

Disminución del comercio global. Los aranceles pueden reducir el volumen del comercio internacional, ya que los productos de los países afectados por las tarifas se vuelven menos atractivos. Esto puede llevar a una desaceleración en el crecimiento económico global y un menor intercambio de bienes y servicios entre los países.

Fragmentación de mercados. Los aranceles pueden contribuir a una fragmentación de los mercados internacionales, donde cada país trata de proteger sus industrias locales. Lo que puede ocasionar bloques comerciales regionales o acuerdos bilaterales, pero también dificulta el libre comercio global.

Beneficio para los productores nacionales. Los aranceles protegen a las industrias locales de la competencia extranjera, ya que encarecen los productos importados. Esto puede beneficiar a los productores nacionales que operan en el mismo sector, permitiéndoles mantener precios más altos y aumentar sus ganancias.

En el caso de México. La imposición de aranceles por parte de Estados Unidos tendría consecuencias significativas, ya que, desde la firma del Tratado de Libre Comercio de América del Norte, el comercio con Estados Unidos se ha convertido en el principal motor de crecimiento económico, por lo que la relación con este país es fundamental.

En 1994, cuando entró en vigor el Tratado, el índice de apertura comercial [que mide la relación del comercio total entre el PIB] era de 29.2% y en 2021 alcanzó el 88.4%, su punto más alto en un periodo de 29 años. En 2023 bajó a 73.2%, como se muestra en la siguiente gráfica:



Para noviembre de 2024, el volumen de exportaciones con Estados Unidos alcanzó los 42,780 mdd (82.3% del total) y 20,370 mdd de las importaciones (39.1% del total), afianzándose como el principal socio comercial de México.

Cuadro 1. México, cifras del comercio internacional a noviembre de 2024

Exportaciones				
Principales destinos	mdp	%Part.	¿Qué se exporta?	Part. %
Estados Unidos	42,780	82.3	Vehículos	26.4
Canadá	1,712	3.3	Reactores nucleares, calderas, maquinaria, etc.	18.6
China	942	1.8	Equipos eléctricos, electrónicos	17.6
Alemania	651	1.3	Aparatos ópticos, fotográficos, técnicos, médicos, etc.	5.0
España	587	1.1	Combustibles, minerales, aceites	4.5
Importaciones				
Principales orígenes	mdp	%Part.	¿Qué se importa?	Part. %
Estados Unidos	20,370	39.1	Equipos eléctricos, electrónicos	22.7
China	11,224	21.5	Reactores nucleares, calderas, maquinaria	19.4
Taiwán (República de China)	1,924	3.7	Vehículos	10.7
Corea del Sur	1,898	3.6	Plásticos y sus manufacturas	5.3
Japón	1,675	3.2	Combustibles, minerales, aceites	4.5

Fuente: Data México, Secretaría de Economía (2025).

Cuadro 2. Imposición de Aranceles

Beneficios	Consecuencias
Protección de la industria local: Al encarecer los productos importados, los aranceles favorecen a las empresas nacionales, ayudándolas a competir en igualdad de condiciones con los productos extranjeros. Esto puede fortalecer las economías locales y crear empleo.	Aumento de los precios para los consumidores: Los aranceles elevan el precio de los productos importados. Esto hace que los consumidores tengan que pagar más por bienes que antes eran más baratos.
Fomento de la autosuficiencia: Los aranceles pueden incentivar a un país a desarrollar su propia producción, lo cual puede ser beneficioso en sectores clave como la agricultura, la tecnología o la manufactura.	Disminución de la competencia: Al proteger a las empresas nacionales, los aranceles pueden reducir la competencia extranjera. Esto puede llevar a una menor innovación y a una menor eficiencia en las empresas locales, ya que no tienen la presión de mejorar para competir en un mercado global.
Recursos adicionales para el gobierno: Los aranceles generan ingresos que pueden ser utilizados para financiar proyectos públicos, infraestructuras, programas de bienestar social, entre otros.	Problemas políticos: Los aranceles pueden desencadenar medidas similares por parte de los países afectados. Si un país aplica aranceles elevados a los productos de otro país, este último podría responder con sus propios aranceles, lo que podría llevar a una guerra comercial.
Mejora en la balanza comercial: Al reducir las importaciones, un país puede mejorar su balanza comercial, lo que podría tener un efecto positivo en su moneda y en su estabilidad económica.	Ineficiencia económica: Los aranceles pueden distorsionar el mercado y hacer que los recursos no se utilicen de la manera más eficiente. Esto se debe a que protegen a las industrias menos competitivas a costa de la productividad global.

Los aranceles son herramientas de política económica que pueden tener beneficios inmediatos, especialmente en términos de protección de las industrias nacionales y generación de ingresos para el gobierno. Sin embargo, también tienen consecuencias negativas, como el aumento de los precios para los consumidores, la disminución del comercio internacional y el riesgo de conflictos comerciales internacionales, que pueden perjudicar a largo plazo el crecimiento económico global y el bienestar de los consumidores. Por lo tanto, deben aplicarse cuidadosamente, considerando tanto los beneficios como los posibles efectos adversos a largo plazo.



SER LA PRIMERA MÉDICA RARÁMURI Y ATENDER A MI GENTE ES UN *Gran Orgullo* Y UN *Importante Compromiso*:

Dra. Benilda Figueroa



Egresada de la Facultad de Medicina y Ciencias Biomédicas de la Universidad Autónoma de Chihuahua (UACH), Benilda Figueroa Viniegra es la primera médica rarámuri de Chihuahua. Originaria del municipio de Guachochi, tuvo que sortear diversos desafíos y retos para alcanzar su sueño de dedicarse a la medicina y poder atender a comunidades indígenas.

Desde hace 14 años, la doctora Benilda Figueroa forma parte del equipo médico del Hospital Rural de Guachochi del Programa IMSS-Bienestar, en donde también realiza labores de traductora. Se distingue por otorgar atención médica de calidad y con calidez y, al hacerlo en su lenguaje natal, genera mayor confianza en los habitantes de las comunidades indígenas de la Sierra Tarahumara, quienes llegan a recorrer muchos kilómetros para ser atendidos por ella.

Mujer decidida, perseverante, valiente y visionaria, como la describen sus conocidos, se declara orgullosamente rarámuri y dispuesta a crear conciencia en la gente indígena para que acudan con mayor confianza a sus consultas y cuiden mejor su salud.

Conozcamos un poco más de la vida personal y profesional de la doctora Benilda Figueroa Viniegra, en esta entrevista, en la que nos platica cómo enfrentó y venció todos los obstáculos para hacer realidad su sueño.

¿Ser mujer y originaria de una comunidad indígena, en algún momento, fue una motivación para alcanzar el sueño de ser médica?

Para mí la mayor motivación es ser originaria de una comunidad indígena, La Mesa de la Yerbabuena, ubicada en el municipio de Batopilas, en plena barranca de la Sierra Tarahumara, la cual es un pueblo de menos de 400 personas.

El haber crecido en este lugar, en donde mi madre Guadalupe Viniegra se desempeñaba como enfermera en la Unidad Médica Rural del IMSS, me hizo amar esta profesión tan noble, como lo es la medicina.

Sin embargo, el ver la dificultad que tenían los médicos que atendían a los pacientes rarámruris; es decir, enfrentarse a la barrera de la comunicación y el entendimiento, me hizo comprender la necesidad de que existiera un médico de la etnia. Por lo tanto, tomé la decisión de estudiar medicina.



Fue así como emprendí el más hermoso y difícil reto para concretar mi sueño. El hecho de ser mujer y provenir de una etnia indígena no es fácil, pero no fue limitante para que me alejara de mi familia por más de 9 años, para estudiar la preparatoria y la carrera de Médico Cirujano y Partero, en la UACH.

En todo este proceso, mis padres, mis abuelas, hermanos y mis tíos fueron un pilar fundamental para mi crecimiento y superación personal, pero, sobre todo, era muy grande el anhelo de regresar a mi comunidad para ejercer mi carrera y poder ayudar a mi gente. Ese es un gran orgullo, pero, sobre todo, un importante compromiso.

¿Consideras que en las comunidades indígenas existe preferencia por la medicina tradicional sobre recibir atención en unidades médicas?

Aún existe la preferencia por la medicina tradicional; por ello, estamos trabajando para dar a conocer las bondades y beneficios de la atención en las Unidades Médicas Rurales.

En lo personal, como médica y originaria de un pueblo emblemático de la Sierra Tarahumara, estoy trabajando arduamente, dando lo mejor de mí, mi mejor esfuerzo, para contribuir diariamente brindando un servicio de calidad y calidez a la población.

¿Cuáles son los principales problemas de salud que enfrenta la población de Guachochi?

Los principales son diabetes, obesidad e hipertensión arterial, que son enfermedades que se atienden de manera integral a través del Programa IMSS-Bienestar.

¿Qué recomendaciones podrías darles a los médicos que llegan a poblaciones indígenas y que no son parte de su comunidad ni de sus costumbres?

Que conozcan la cultura, las tradiciones de nuestros pueblos indígenas, para que sean respetuosos y empáticos, principalmente, en la toma de decisiones de cada uno de los pacientes.

¿En qué consisten las investigaciones que tienes publicadas en la "Revista Médico Científica"?

Son dos investigaciones: una denominada "Aranoidismo en dos instituciones de la Ciudad de Chihuahua", la cual es referente al padecimiento originado por la picadura de la araña violinista, que es una de las más venosas que hay en la región del estado de Chihuahua, en donde se encontraron un gran número de casos; la segunda, es sobre obesidad infantil, asociada con hipertensión arterial en alumnos de quinto año de primaria en la Ciudad de Chihuahua, en la que se establecieron los factores que determinaron este padecimiento en los menores de edad.



¿Cuál ha sido tu experiencia más significativa en tu trabajo con comunidades indígenas?

La satisfacción de servir a la gente, de estar trabajando en mi casa, en mi lugar de origen. Así como ayudar a mi familia, que fue la que me apoyó en mis estudios; es decir, regresar un poco de la ayuda que me brindaron.

¿Qué estrategias consideras importantes para fomentar que más jóvenes indígenas accedan a estudios profesionales de medicina?

Actualmente, existen apoyos de diversas instancias para poder estudiar, como becas, albergues, apoyos económicos para el transporte, lo cual no había mucho cuando yo estudié. Aquí lo importante, es convencer con el ejemplo a las nuevas generaciones para que se motiven a estudiar esta carrera.

¿Crees que tu historia puede inspirar a otras mujeres indígenas a alcanzar niveles académicos de licenciatura?

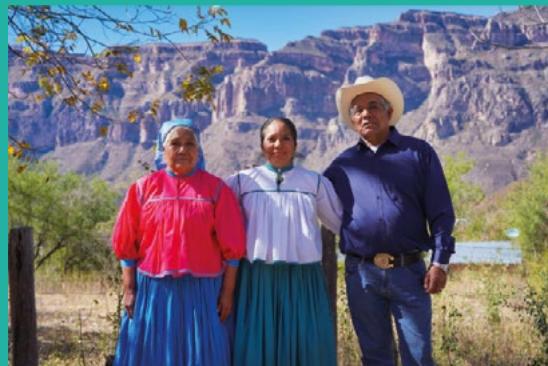
Yo comparto mi historia de corazón, para que niñas y niños, desde pequeñitos, conozcan lo que yo viví, y sepan que, sí se puede salir adelante, aunque se pertenezca al lugar más alejado, siempre y cuando se tenga vocación y amor a lo que se hace.

¿Cuáles son tus metas a futuro como médica y como miembro de la comunidad rarámuri?

Seguir estudiando, seguir preparándome para continuar brindando una atención de calidad. Como miembro de la comunidad indígena, seguir cultivando nuestra cultura y nuestras raíces, no dejar que se pierdan.



Fuente: OOAD del IMSS en Chihuahua.



Escanea el Código QR y conoce más sobre la historia de la doctora Benilda Figueroa





A Ángela siempre le llamó la atención ayudar a los demás. Lo traía en la sangre. Su papá era el curandero de su comunidad, por lo que a temprana edad aprendió a inyectar, poner sueros e incluso a hacer curaciones.

Así, para 1979, cuando a su comunidad llegó una clínica de IMSS-Coplamar, hoy IMSS-Bienestar, Ángela se ofreció como traductora voluntaria con sólo 12 años, al mismo tiempo que continuaba con sus estudios. En los siguientes años, se desempeñó como suplente en la Unidad Médica Rural (UMR) de Tlacotepec, y más tarde, en la UMR de Vista Hermosa Chilac. En ese periodo contribuyó a la consolidación de los equipos de salud y realizó las gestiones necesarias para lograr recursos para mejorar las condiciones de las clínicas.

A la par, Ángela formó una familia, pero entonces ocurrió lo inimaginable: falleció su primera hija a los 4 meses, hecho que la marcó para siempre. No obstante, la tragedia la impulsó a continuar sus estudios profesionales de enfermería, meta que consiguió en 1996, cuando obtuvo el Título de Enfermera General.

ÁNGELA DORANTES: VOCACIÓN AL SERVICIO DE LAS COMUNIDADES MÁS VULNERABLES

En el Programa IMSS-Bienestar, las y los enfermeros son agentes de cambio, pues su labor no sólo se enfoca en otorgar atención médica en comunidades rurales y marginadas del país, sino que también implica orientar sobre autocuidado y prevención a la población más vulnerable.

Un ejemplo de ello es Ángela Dorantes Mejía, originaria de la localidad de Mazatzongo de Guerrero, en el estado de Puebla. Proviene de una familia humilde y numerosa; es la décima hija de 12 en total. Ángela tuvo la oportunidad de iniciar sus estudios a los 6 años, mediante los programas de educación que llegaban a las localidades más alejadas, como la suya. La lengua natal de Ángela es el mazateco y los profesores impartían las clases en español y náhuatl, pero eso no fue impedimento: ella aprendió a hablar esas dos lenguas también.



Actualmente, Ángela funge como personal de base en la Unidad Médica Rural de San José Miahuatlán. En los últimos años ha colaborado en gestiones para dar mantenimiento y mejorar la clínica, a la par que ofrece atención a la salud de la población. Ha sido reconocida por su entrega y profesionalismo, pues siempre se ha mostrado empática con las necesidades de la comunidad y la institución. Es además un ejemplo de vida y de vocación, pues también motiva a otras mujeres a través de talleres productivos de elaboración de pan, corte y confección, bordado, entre otros.

En el Programa IMSS-Bienestar, la labor de enfermeras de origen indígena como Ángela es crucial. Su conocimiento de las lenguas y costumbres locales les permiten brindar atención intercultural, a la vez que generan confianza y mejoran la comunicación con los pacientes. Estas profesionales se convierten así en puentes entre la comunidad y la atención médica.

Ángela Dorantes Mejía cuenta con 42 años de servicio y orgullosamente trabaja en el Programa IMSS-Bienestar. Nuestro mayor reconocimiento a las y los enfermeros que todos los días, como ella, dedican su vida a brindar atención con calidez, compromiso y vocación en cada rincón del país.

Fuente: Unidad del Programa IMSS-Bienestar.



CONOCE

AL EQUIPO DE

REDES SOCIALES

DEL IMSS

Detrás de cada post, reel y TikTok que ves en las redes del IMSS, **hay un equipo de cracks que lo hace posible.**



Nosotros somos
Mercedes, Vladimir,
Dante y Javier, el squad
digital que mantiene informada,
conectada y hasta entretenida
a la derechohabiencia.

Somos un área amigable y
cercana en el IMSS porque hablamos
directo contigo, sin tecnicismos.





Reels

y videos informativos

porque aprender
sobre salud no
tiene que ser
aburrido.

Tutoriales

¿cómo sacar cita?
¿qué hacer en emergencias?
Te lo explicamos fácil



TikToks

disruptivos

sí, hasta el IMSS tiene
su lado divertido

Campañas

sobre salud, cultura, deporte
y más porque la prevención
también es tendencia



Gráficos

con datos clave
para que estés al día sin complicarte



¿YA SON PARTE DE NUESTRA COMUNIDAD?

Sigue nuestras redes y mantente
al día con información de salud,
servicios y bienestar.

¡Tu bienestar es tendencia!

¡ESCÁPATE AL PARAÍSO NATURAL DEL CENTRO VACACIONAL IMSS *Malintzi!*

Si estás buscando una escapatoria perfecta para relajarte en medio de la naturaleza, disfrutar de deportes al aire libre y respirar aire fresco, el Centro Vacacional Malintzi es el destino que necesitas. Ubicado en el impresionante Parque Nacional "La Malinche", en pleno corazón de un bosque de coníferas, este lugar te ofrece una experiencia única de contacto con la naturaleza, sin sacrificar comodidad ni diversión.

UN REFUGIO NATURAL PARA TODOS

Imagina despertar en una acogedora cabaña con chimenea, rodeada de una vista espectacular hacia el majestuoso volcán La Malinche. Las cabañas tipo europeo están diseñadas para brindar el máximo confort, y su proximidad a la naturaleza te permitirá desconectarte completamente del bullicio urbano.

Ya sea que vayas con familia, amigos o en busca de un momento de aventura en solitario, este Centro Vacacional ofrece varias opciones de hospedaje:

- **Cabañas estándar para 6 personas, con todas las comodidades.**
- **Cabañas con cocineta y capacidades de 4, 6 o 9 personas, para quienes prefieren disfrutar de sus propios platillos en un ambiente privado.**
- **Campamento rodeado de pinos, fogatas y baños con agua caliente las 24 horas, ideal para los más aventureros.**

ACTIVIDADES PARA TODOS LOS GUSTOS

En el Centro Vacacional Malintzi, ¡la diversión está asegurada! Si eres amante del deporte, te encantarán las canchas de fútbol, voleibol y basquetbol, o la moderna pista atlética de tartán con certificación internacional, ideal para entrenar o simplemente disfrutar de un buen trote entre los árboles.

Y si lo tuyo es relajarte bajo el cielo estrellado, puedes disfrutar de palapas con asadores y áreas para acampar, donde compartir una noche de fogata y conversación será una experiencia memorable.



CONECTA CON LA NATURALEZA

Malintzi es un verdadero santuario natural. Cada rincón está diseñado para que puedas disfrutar de la belleza de la flora y fauna local, mientras haces senderismo o simplemente te relajas en sus amplias áreas verdes.

COMODIDAD Y ACCESIBILIDAD

El área de estacionamiento y el restaurante cuentan con rampa para personas con discapacidad.

SEGURIDAD Y COMODIDAD GARANTIZADA

Tu seguridad es una prioridad, por eso contamos con seguridad las 24 horas para que disfrutes sin preocupaciones. Además, nuestras cabañas y espacios cuentan con el distintivo "M" y Punto Limpio, lo que garantiza un ambiente seguro y limpio para ti y tus seres queridos.

¿POR QUÉ VISITAR EL CENTRO VACACIONAL MALINTZI?

- Ubicación privilegiada: un paraíso natural en las faldas del volcán La Malinche, ideal para el senderismo.
- Comodidad y diversidad de hospedaje: desde cabañas hasta campamentos, con todo lo necesario para tu bienestar.
- Actividades para todos: deporte, relajación, fogatas y naturaleza en su máximo esplendor.
- Precios accesibles y promociones: ideal para disfrutar de un buen descanso sin gastar de más.

Escanea el Código QR y conoce más sobre el Centro Vacacional IMSS Malintzi.



50%

de descuento en
todos los servicios
para los trabajadores IMSS

Las tarifas son muy accesibles para todos los presupuestos, lo que convierte a este Centro Vacacional en una opción perfecta para una escapada familiar o con amigos.

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

¡No esperes más y ven al Centro Vacacional IMSS Malintzi, un lugar donde la naturaleza, el deporte y la relajación se unen para ofrecerte una experiencia inolvidable!

* Sujeto a disponibilidad y cambios sin previo aviso. Aplican restricciones.

Fuente: Dirección de Prestaciones Económicas y Sociales.

BOSQUEJOS HISTÓRICOS DEL IMSS LA CASA DE LA ASEGURADA

Por: Marco Antonio Orozco Zuarth,
titular de la División de Administración de Documentos

La Casa de la Asegurada se creó con el propósito de promover la liberación económica, espiritual y social de la mujer, especialmente a través de la educación. Esta institución reunía y apoyaba a las mujeres derechohabientes del IMSS, proporcionándoles recursos técnicos y materiales para el desarrollo de los Clubes de Aseguradas.

Sus estatutos establecían que se abrirían tantas Casas como las posibilidades del IMSS lo permitieran, sirviendo como centros de actividad para los clubes situados en su zona geográfica. La ubicación de cada Casa se determinaba en función del número de clubes existentes en la región.



La primera se inauguró el 27 de enero de 1956, en San Bartolo Naucalpan, y para finales de 1959, ya operaban 86 en todo el país. Cada Casa contaba con un equipo permanente conformado por una administradora, una trabajadora social, una secretaria administrativa, una niñera, una afanadora y un conserje-velador.

Sus actividades abarcaban campañas de alfabetización, sanidad, educación médica e higiene, mejoramiento de la alimentación y del hogar, además del Itinerario de la Misión Médica-Cultural, que trabajaba en colonias previamente seleccionadas. También se organizaban brigadas fijas y temporales que operaban tras el paso de las unidades móviles, así como brigadas volantes de tres a ocho días, dedicadas a la vacunación y la atención médica.



El programa artístico, cultural, social y deportivo incluía la formación de coros y conjuntos musicales, grupos de teatro y bailes regionales, además de cursos de dibujo, grabado, pintura y escultura. Se organizaban visitas a museos; exposiciones de arte; actividades de mejoramiento del lenguaje y declamación; salas de lectura, y creación de periódicos murales y boletines del Club.

La capacitación abarcaba historia de México; historia del movimiento obrero; historia de la civilización; legislación laboral y seguridad social, e higiene en el trabajo, así como enseñanzas domésticas y oficios como corte, cocina, tejidos, bordados y juguetería.

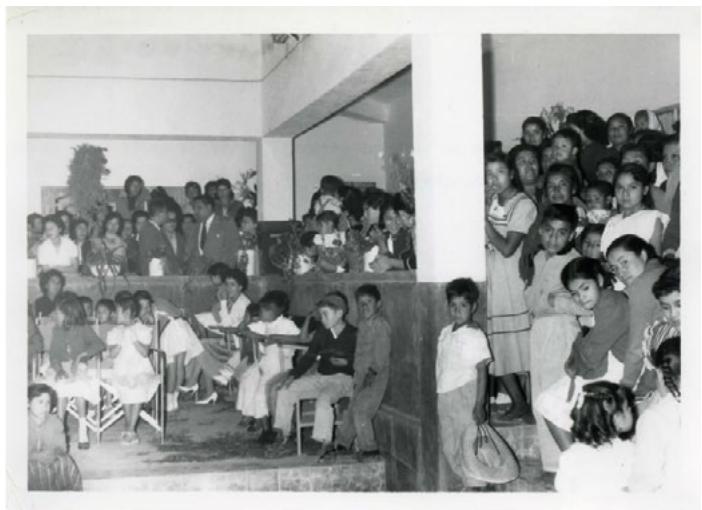
Asimismo, se organizaban campañas de vacunación y fumigación; festivales y veladas culturales y cívicas; eventos y competencias deportivas interclubes. Se promovían excursiones, actividades de alpinismo y la creación de estancias infantiles para apoyar a las madres trabajadoras miembros del Club.

En 1960, las Casas de la Asegurada fueron renombradas como Centros de Seguridad Social.



Fuente:

Clubes de Aseguradas (estatutos y declaraciones de principios). Centro Único de Información Ignacio García Téllez, Archivo Histórico del IMSS. AH 03 1-5-2 6542.



¡Arrancamos la segunda temporada!

Episodio
48



Voluntariado IMSS.

En el primer episodio de esta temporada, hablamos del Voluntariado IMSS, de sus programas y de sus acciones que fomentan el bienestar de pacientes hospitalizados y familiares cuidadores.

Episodio
50



Transformación digital en el IMSS.

Explicamos cómo la tecnología y la innovación han generado mayores soluciones y beneficios para la población; la transformación digital en el IMSS; los servicios digitales dirigidos al personal médico para la atención, y los servicios digitales enfocados a la derechohabiencia, a través de aplicaciones y en la web.

Escanea este código desde Spotify
para escucharnos



Los encuentras en las plataformas:



apple
podcasts



Episodio
49



La influencia de las redes sociales en la autoestima: Herramientas para un enfoque positivo.

Exploramos un tema que nos impacta a todos en la era digital: cómo las redes sociales están transformando nuestra percepción personal y vulnerando o construyendo nuestra autoestima.



Samuel en los días buenos

Cuando el efecto de la quimioterapia es leve y al fin puede cerrar los ojos sin quedarse dormido, el joven Samuel Chávez imagina a una madre que dentro de 15 años le pide permiso para abrazarlo, agradecida porque, después de tanta lucha, su hijo venció el cáncer.

-Una vez que se vaya la leucemia, voy a estudiar Medicina. Seré hematólogo pediátrico y así agradeceré mi sanación-, asegura el chico, convencido de la existencia de los milagros, siempre y cuando uno salga a buscarlos.

Ahora come un hotcake y toma una bebida fría al lado de Juana Rojas, su mamá, quien en los últimos meses ha podido dormir más por la mejoría de su hijo y porque, gracias al Seguro Social, ella y su esposo pueden alternar los turnos del cuidado de su hijo enfermo.

-Somos unos de los beneficiarios del decreto del IMSS que protege a madres y padres con hijos con diagnóstico de cáncer. Me dieron una licencia y eso me ha permitido acompañar a Samuel en el hospital o en las etapas del tratamiento. Estoy agradecida con el Instituto-.

Juana ha formado con su hijo una pareja de optimistas implacables. Son católicos, mas no le piden a Dios que Samuel se cure; prefieren compartir la experiencia porque tal vez la enfermedad ha llegado para enseñarle algo a la familia. Samuel ha digerido la idea a tal punto que considera el cáncer como una bendición porque lo ha hecho más humilde y humano.

En febrero de 2018, al chico le diagnosticaron una leucemia mieloide aguda de alto riesgo, un tipo de cáncer por el que la médula produce grandes cantidades de células anormales. Por si esto fuera poco, 2 años después, el cáncer se fue al cerebro y Samuel dejó de caminar.

Ahora las cosas están mejor, camina con un bastón, toca guitarra, estudia inglés y toma sus clases de la prepa de manera virtual-, cuenta la madre.

Samuel, en los días buenos, no se pierde los partidos de las Chivas de Guadalajara; confiesa que, por su condición de zurdo, quizás pudo probarse como un volante por izquierda, pero siempre prefirió los estudios. Ahora tiene la ilusión de mejorar su nivel de ajedrez, lo que puede ayudarle a paliar la pérdida de la memoria, a causa del tratamiento.

Como sucede en el amor y en el duelo, los picos de emociones del joven están relacionados con los demás. Del grupo de más de 40 amigos con cáncer, hay solo 2 sobrevivientes: Anel, de 18 años, y Christian, de 15. Entre quienes ya abandonaron su cuerpo hay por lo menos 2 entrañables: Uriel y Fabricio.

-Este año me operaron la nariz y en el quirófano los sentí darme ánimos. Nuestras familias se visitan y hablamos de ellos como si estuvieran vivos. Pensar en mis amigos aumenta mis fuerzas-, asegura Samuel.

Pensionado del IMSS, Roberto, el padre del joven paciente, tiene ahora las mejores condiciones para ayudar a su esposa, quien sigue disfrutando del apoyo del Seguro Social.

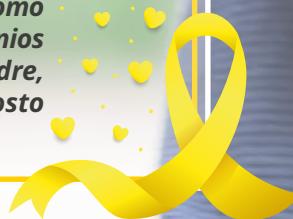
-Me llega por un decreto firmado en 2019 y que adicionó al Artículo 140 BIS a la Ley del Seguro Social. Me dan el 60% de mi salario y eso es de gran ayuda. El Instituto ha sido un parteaguas en todo esto-, asegura Juana.

A los 16 años, Samuel Chávez ha vivido tantas vidas como cualquier héroe de guerra, aunque de manera pacífica. Más que echarse un pulso con la muerte, ahora está dispuesto a compartir su hotcake con ella. -Si la veo, le digo "siéntate aquí a mi lado"-.

En los días buenos, que cada vez son más, Samuel se vuelve humilde. Acepta no poder cambiar la realidad, aunque sí la manera de verla. En el proceso de curación va día con día como un atleta, obligado a entrenarse sin jornadas de descanso.

No es un exceso esa comparación, pues de cierta manera, la situación del joven es como la de los deportistas empeñados en ganar una medalla en los Juegos Olímpicos de París 2024. En su caso, recuperar la salud y estudiar Medicina sería ganar la medalla de oro. En los días buenos, Samuel no imagina un romance con una mujer con olor a limones. Sueña con una señora madura, con arrugas, que después del abrazo le susurra un piropo casi poético: "Gracias, doctor Chávez".

Samuel en los días buenos es un texto literario que tuvo como punto de partida los testimonios de Samuel Chávez y su madre, Juana Rojas, relatados en agosto de 2023.





PROFESIONALISMO Y ALTO COMPROMISO INSTITUCIONAL

HOSPITAL GENERAL REGIONAL No. 270, REYNOSA, TAMAULIPAS

El HGR No. 270, en Reynosa, inició su construcción en 2010, debido a la creciente demanda de servicios médicos de Segundo Nivel en la ciudad, la cual es una de las urbes con mayor crecimiento en el estado, derivado de su gran industria maquiladora, que en ese momento sólo contaba con el HGZ No. 15.

Con una inversión superior a los mil millones de pesos, el HGR fue inaugurado el 5 de enero de 2016, para brindar atención médica a la población de Tamaulipas y del norte de Veracruz.

Infraestructura:

- 236 camas censables.
- 107 camas no censables.
- 41 consultorios.
- 6 quirófanos.
- 2 salas de rayos X.
- 1 tomógrafo.
- 2 salas de ultrasonido.
- 6 peines de laboratorio.
- 12 sillones para quimioterapia.



Ofrecemos especialidades como:

- » Anestesiología.
- » Cardiología.
- » Cirugía general.
- » Medicina interna.
- » Nefrología.
- » Oncología.
- » Pediatría (en cardiología, hematología, oncología y neurología).
- » Reumatología.
- » Traumatología y ortopedia.
- » Urología.



Actualmente, el director médico es el doctor **José Timoteo Leyva Silva**.

Equipo humano:

1,300 trabajadores, entre personal médico, de enfermería, de asistencia médica y auxiliares de limpieza e higiene.



En un día típico brindamos:

- » **400** consultas.
- » **45** atenciones en urgencias.
- » **16** cirugías.
- » **14** ultrasonidos.
- » **91** estudios de radiodiagnóstico.
- » **40** estudios de rayos X.
- » **40** tomografías.
- » **200** estudios de laboratorio.



Entre nuestros proyectos para 2025 destacan:

- » La apertura del servicio de Tococirugía.
- » La ampliación de la plantilla médica, en el draft nacional de marzo.

66

En voz del personal:

Brenda Chávez Guiñan, oncóloga pediatra.

“Durante los tres años que he trabajado aquí, he aprendido mucho sobre la empatía, la resiliencia, el amor a la familia y el trabajo en equipo. Me satisface el éxito que hemos tenido al tratar a niños con cáncer, porque son una población vulnerable y el hecho de que tengan un hospital cerca de ellos favorece a su salud”.

Perla Mariana Villanueva Morales, jefa de Enfermería.

“Estoy agradecida con el Instituto por atender a pacientes de todos los estratos sociales; nos da la oportunidad de conocer el lado amable de las personas y la calidez que nos da su gente. Gracias a la unión entre el personal de enfermería y el equipo médico, podemos ayudar a mucha población”.



En voz de la derechohabiencia:

Mónica Gabriela Martínez Báez, madre de paciente pediátrico oncológico.

“Estamos aquí desde el pasado diciembre; la atención ha sido muy buena, mi hijo ha recibido su tratamiento y lleva buen avance. Estamos muy agradecidos de que el IMSS cuente con el OncoCREAN; los médicos y enfermeras nos han brindado mucha ayuda y siempre están pendientes de los niños. Espero que mi hijo salga adelante con su tratamiento”.



Datos relevantes:

- » Su servicio de rehabilitación física cuenta con un Lokomat, equipo de órtesis robótica que se utiliza para ayudar a reeducar el caminado de los pacientes.
- » Cuenta con una máquina de aféresis plaquetaria, que permite obtener de la donación de sangre de una persona, 10 unidades de concentrados plaquetarios; es decir, con la donación de una persona se hace lo que donarían 10.
- » Desde el 8 de abril de 2021, hay un Centro de Referencia Estatal para la Atención del Niño y de la Niña con Cáncer (OncoCREAN), que evita a los pacientes menores con cáncer trasladarse a una UMAE en otro estado.



Fuente: OOAD del IMSS en Tamaulipas.

BAJA CALIFORNIA, PIONERA EN LA AFILIACIÓN DE TRABAJADORES DEL CAMPO

Titular de la Oficina de Representación
Dra. Desiree Sagarnaga Durante.

IMPORTANCIA DEL IMSS **BAJA CALIFORNIA**

El 10 de agosto de 1951, por decreto del presidente Miguel Alemán, se implementaron los servicios de seguridad social en la zona norte del estado. Tres años más tarde, mediante un decreto del presidente Adolfo Ruiz Cortines, el 27 de agosto de 1954, Baja California se convirtió en la primera entidad en incorporar al Instituto a los trabajadores del campo y en establecer una red de unidades médicas rurales, en el Valle de Mexicali.

El 7 de julio de 1958, el H. Consejo Técnico acordó el inicio de la primera inscripción de patrones y trabajadores en la entidad, incluyendo a los del campo, en los municipios de Mexicali en Baja California y de San Luis Río Colorado en Sonora. Fue el 1 de octubre del mismo año, cuando se comenzaron a otorgar los servicios.

- Otorga servicios a **2 millones 547 mil 557** derechohabientes, con una infraestructura médica de Régimen Ordinario, conformada por:

- 34** Unidades de Medicina Familiar.
- 2** Hospitales Generales de Zona.
- 2** Hospitales Generales de Subzona.
- 2** Hospitales Generales Regionales.
- 1** Hospital de Gineco-Obstetricia.
- 1** Hospital de Gineco-Pediátrica.



- Actualmente, la Familia IMSS de Baja California está integrada por **14 mil 279** trabajadoras y trabajadores:



12,856 Base.
1,386 Confianza.
37 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:**

- 13,249** consultas de medicina familiar.
- 3,147** consultas de especialidad.
- 988** consultas dentales.
- 2,115** consultas de urgencias.
- 43,472** análisis clínicos.
- 2,239** estudios de radiodiagnóstico.
- 286** sesiones de hemodiálisis.
- 531** sesiones de medicina física.
- 40** partos.
- 136** intervenciones quirúrgicas.



DATO RELEVANTE

En 1995, el HGR No. 20, en Tijuana, inició los trasplantes de riñón y en 1997 los de médula ósea. En 2023, fue reconocido por la revista NewsWeek como uno de los mejores hospitales del mundo.

El Centro de Referencia Estatal para la Atención del Niño y de la Niña con Cáncer (OncoCREAN) del HGZ No. 1, en Tijuana, que fue inaugurado en diciembre de 2021, es el más grande del país. Cuenta con personal de salud especializado y equipo e infraestructura de vanguardia para brindar atención integral a pacientes pediátricos oncológicos.

Carmen Gorety Soria, impulsora en la formación de nuevas generaciones de médicos.

La doctora Carmen Gorety Soria Rodríguez, originaria de Mazatlán, Sinaloa, ingresó al Instituto en 1995, como pediatra infectóloga del área de Urgencias Pediátricas en el Hospital de Gineco-Pediatria No. 31 en Mexicali. Próxima a jubilarse este año, ha dedicado los últimos años de su vida laboral y profesional a impulsar la especialización de nuevas generaciones de médicos y proyectos de investigación.

Desde que ingresó al Instituto, identificó la enorme necesidad de que más unidades médicas del IMSS en Baja California formen especialistas e investigadores, debido a que los requerimientos de atención médica van creciendo en la población, que se enfrenta a viejos y nuevos padecimientos, mismos que deben ser evaluados, atendidos, investigados y resueltos, como fue el caso de la pandemia por COVID-19.

Por ello, desde la Coordinación Auxiliar Médica de Investigación en Salud del IMSS en Baja California y San Luis Río Colorado, en Sonora, ha tenido la oportunidad de formar varias generaciones de médicos especialistas. Su mayor satisfacción y reconocimiento es que algunos de ellos, ahora médicos especialistas, la hayan atendido como paciente.

Aunque su formación como médica, pediatra, infectóloga y maestra en Ciencias Médicas las realizó en universidades como la UABC y la UNAM, así como en el Hospital Infantil de México "Federico Gómez" en la Ciudad de México, reconoce que el IMSS no sólo es una institución prestadora de servicios médicos, sino que es una de las mejores escuelas formadoras de médicos y personal de salud en el país.



Baja California está situada entre dos litorales, el Océano Pacífico al oeste, y el Golfo de California al este, por lo cual es llamada "El Acuario del Mundo". Sus más de 71 mil 400 km² combinan reservas naturales, playas, desiertos, valles y bosques.

¿DÓNDE SE UBICA?

Limita al norte con Estados Unidos, al este con Sonora y el Golfo de California (Mar de Cortés), al oeste con el Océano Pacífico y al sur con Baja California Sur.

Se divide en 7 municipios, su capital es Mexicali.

De acuerdo con el INEGI en 2020, en Baja California había 3,769,020 habitantes.



¿A DÓNDE IR?

Conocido por su diversidad geográfica, este estado es un destino turístico único, con ciudades llenas de vida y paisajes que invitan a la aventura.

- La Rumorosa, estas asombrosas formaciones rocosas han sido testigos, según algunas versiones, de sucesos paranormales.
- La Chinesca, icónico barrio subterráneo diseñado para resguardarse del intenso calor de la región. Debe su nombre a la combinación de las palabras "China" y "Fresca", aludiendo a una "pequeña China".
- Puerto de Ensenada, uno de los principales de México, destaca por sus actividades de pesca y procesamiento de productos del mar, así como por ser un punto de llegada para cruceros de gran tamaño.
- Valle de Guadalupe, reconocido mundialmente por ser el principal productor de vino en el país y un sitio imperdible para los amantes de la enología.



PERSONAJES DESTACADOS EN LA HISTORIA

- Abelardo L. Rodríguez, político y empresario mexicano, fue presidente interino del país de 1934 a 1934.
- Jesús Castro Agúndez, fundador de escuelas rurales y promotor de la cultura.
- **Javier Bátiz, pionero del rock mexicano, introdujo el blues en el rock nacional y grabó más de 30 discos.**
- Humberto Torres Sanginés, médico ortopedista y delegado regional del IMSS en el estado (1963-1972). Por su destacada labor, el HGR No. 30 en Mexicali lleva su nombre.

Fuente: OOAD del IMSS en Baja California.

Tacos de atún ahumado con chile California

(4 porciones)

Ingredientes:

- 400 g de atún ahumado (*tipo marlín*) desmenuzado.
- 2 cucharadas de aceite vegetal o de oliva.
- 1/2 cebolla morada, finamente picada.
- 1 diente de ajo, finamente picado.
- 2 chiles California tatemados y cortados en cubos.
- 2 jitomates, picados en cubos.
- 1/2 taza de queso manchego o chihuahua rallado (*opcional*).
- Sal y pimienta al gusto.
- Tortillas de maíz.



Preparación:

1. Asa los chiles California. Retira las semillas, corta en tiras y reserva.
2. Si el atún ahumado está muy seco, remójalo ligeramente en agua tibia por 5 minutos. Escúrrelo bien y reserva.
3. Calienta el aceite en una sartén grande a fuego medio y sofrié la cebolla hasta que esté translúcida (2 a 3 minutos). Agrega el ajo y cocina por un minuto más.
4. Añade los jitomates y cocina hasta que comiencen a deshacerse (4 a 5 minutos).
5. Incorpora el atún desmenuzado a la sartén, mezcla bien y cocina por 3 minutos.
6. Añade las tiras de chile California, mezcla y sazona con sal y pimienta al gusto. Baja el fuego y agrega el queso rallado.
7. Cocina a fuego bajo hasta que el queso se derrita y la mezcla esté cremosa.
8. Calienta las tortillas en un comal hasta que estén suaves y listas para armar los tacos. Sirve el relleno caliente sobre las tortillas. Acompaña con limón, aguacate, cilantro fresco, salsa y crema de tu preferencia.

Opcionales para servir:

- Aguacate en rebanadas.
- Cilantro fresco picado.
- ½ taza de crema ácida.
- Limones partidos.

Información nutrimental:

- | | |
|--------------------------|-------------------------|
| • Calorías
1,621 kcal | • Carbohidratos
62 g |
| • Proteínas
143 g | • Lípidos
89 g |

Fuente: OOAD del IMSS en Baja California.

Fuente: OOAD del IMSS en Baja California.

Con este delicioso plátillo típico de Baja California, tú familia y tú se chuparán los dedos.



¡PARTICIPA CON NOSOTROS!

El repique de la “Campana de la Victoria” es un símbolo de que nuestros pacientes pediátricos oncológicos han vencido el cáncer, gracias a la atención médica de alta especialidad y a los programas enfocados especialmente en ellos que ha implementado el IMSS, a través de los OncoCREAN.



¡CONTESTA LA SIGUIENTE TRIVIA!

1. ¿Qué son las cataratas?
2. ¿Por qué se crearon las Casas de la Asegurada y cómo se les conoce ahora?
3. ¿Cómo se llama el modelo que implementó el IMSS para atender el cáncer infantil?

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



RESPUESTAS A LA TRIVIA ANTERIOR

Felicitamos a Xóchilt Morales Gómez, del Departamento de Presupuesto, Contabilidad y Erogaciones del OOAD del IMSS en Colima.

1. ¿Qué es el alzhéimer de inicio temprano? Es una de las formas más desafiantes y menos comprendidas de esta enfermedad, que afecta a personas menores de 65 años.
2. ¿Cuántos años cumple el IMSS y cuándo? Cumple 82 años, el 19 de enero.
3. ¿Quién es la pionera de la enfermería en el Instituto Mexicano del Seguro Social? Julieta Rico Sierra.



TE INVITAMOS A APRENDER CON NOSOTROS

- **ARIMAC:** Área de Información Médica y Archivo Clínico.
- **CECI IMSS:** Centros de Educación Inicial del Instituto Mexicano del Seguro Social.
- **CENAIDS:** Centro Nacional de Investigación Documental en Salud.
- **CIEFD:** Centro de Investigación Educativa y Formación Docente.
- **CONCANACO SERVYTUR:** Confederación de Cámaras Nacionales de Comercio, Servicios y Turismo.
- **CTH:** Células Troncales Hematopoyéticas.

CONOCE NUESTRAS BRIGADAS DE PROTECCIÓN CIVIL EN LOS INMUEBLES



Las Brigadas de Protección Civil son un grupo de personas capacitadas en funciones básicas de prevención y respuesta a emergencias.

En el IMSS, contamos con 7 Brigadas. Te invitamos a conocerlas:



Escanea el Código QR.

Teléfonos: 52 382700 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

¡YA LLEGAMOS A WHATSAPP!

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



Porque tú lo pediste, creamos este canal para ti 😊

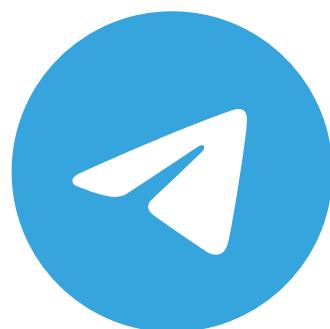


SÍGUENOS EN LinkedIn

CONFIGURA TU PERFIL REGÍSTRATE COMO
TRABAJADOR DEL INSTITUTO



ÚNETE AL CANAL YO SOY IMSS



Telegram