

FAMILIA

Historias de IMSSpiración

IMSS
LA REVISTA

Número 66 | Marzo | 2025

ALÉJATE DE LAS DROGAS,

ELIGE SER FELIZ



¡EL FENTANILO MATA!
ALEJEMOS A LAS Y LOS JÓVENES DE ESTA DROGA

- Las Unidades Habitacionales del IMSS
- Programa “El Cafecito”, cuidamos a quienes cuidan
- Hidalgo, atención de calidad y compromiso con la derechohabiencia

Cédula Digital de Salud

Sabías que todos los derechohabientes ya pueden dar seguimiento a sus atenciones médicas en el IMSS, con la Cédula Digital de Salud.

¡Compruébalo tú mismo
y compártelo con tu familia!

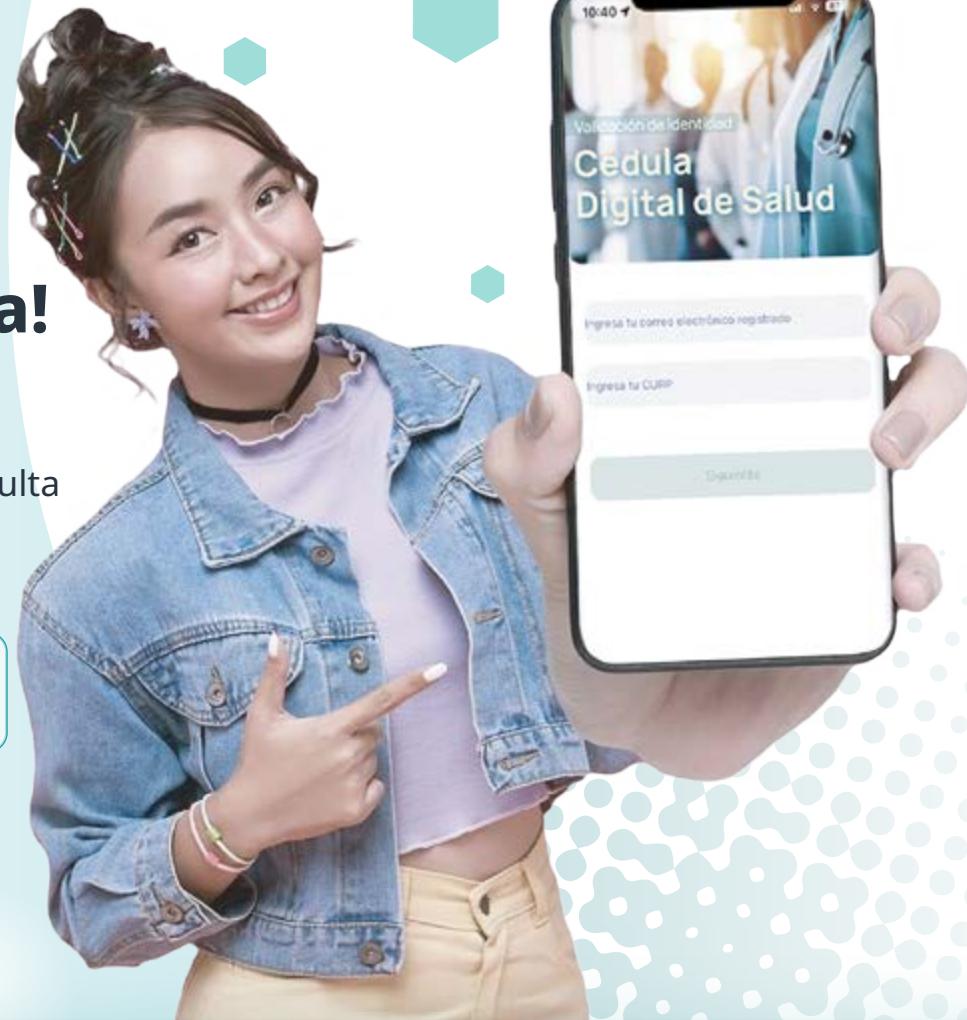
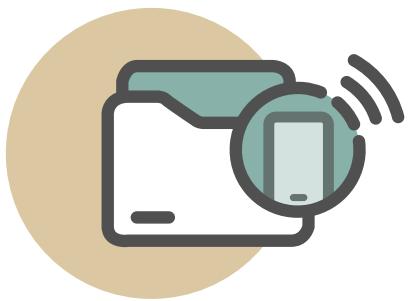
Descarga la última versión de la **app IMSS Digital**; identifícate como dueño de tus datos y consulta información de tus atenciones médicas.



Si lo requieres escanea el Código QR y, consulta tutorial.



En la Cédula Digital de Salud tu información está blindada **y solo tú tienes acceso a ella**



INSTITUTO MEXICANO DEL SEGURO SOCIAL
SEGURIDAD Y SOLIDARIDAD SOCIAL

- **04**
- **05**
- **07**
- **08**
- **09**
- **14**
- **25**
- **28**

EDITORIAL

- El fentanilo mata, elige ser feliz

IMSS + seguro + social

- Fotogalería de los eventos más relevantes de febrero

Identidad IMSS

- "Quiero que mi labor se refleje en un buen trato": Erick Rainier Elizalde Ataide
- "El IMSS se define como una gran familia": Bulmaro Edwing Hernández Aguilar

¿Cómo lo hago?

- ¡Un cafecito con sabor a amor!

Deporte, cultura y entretenimiento

- Actividades culturales gratuitas
- Cartelera teatral
- Cartelera Cine Linterna Mágica
- El Director General recomienda leer: "Twelve" de Nick McDonell
- 2^a Carrera por la Salud Renal 2025

Vivo y trabajo saludable

- ¡El fentanilo mata! Alejemos a las y los jóvenes de esta droga
- Los alimentos se lavan en casa (y en todo lugar)
- Tendinitis de ratón, el síndrome de nuestros días
- Fobias y manías, qué son y cómo te ayuda el IMSS a superarlas
- Cuídala como ella cuida de ti

Los consejos de Marco Aurelio

- Gastos en la educación infantil: El reto de las inscripciones en la primaria

Comunidad IMSS

- Mayra Gallegos Galván: única embalsamadora y hornera en el IMSS
- María de Jesús Pérez Girón: dedicación y compromiso al servicio de población vulnerable en Chiapas
- Las Unidades Habitacionales del IMSS
- IMSSfluencers: Facebook: el canal directo entre el IMSS y tú
- Podcast del Instituto Mexicano del Seguro Social
- El teatro me rescató de la soledad
- Lo mejor de Familia IMSS en los estados
- Resiliencia, entrega y compromiso: HGR No. 45, Guadalajara, Jalisco
- Hidalgo, atención de calidad y compromiso inquebrantable con la derechohabiencia
- Mixiote estilo Hidalgo
- 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

Director de Planeación para la Transformación Institucional
Arturo Johnatan de Lucio Ortega

Titular de la Unidad de Comunicación Social
Amadeo Díaz Moguel

EL FENTANILo MATA, ELIGE SER FELIZ

En abril del año pasado, el Gobierno de México, a través de la Comisión Nacional de Salud Mental y Adicciones (CONASAMA), presentó el *Informe de la demanda y oferta de fentanilo en México: generalidades y situación actual*, que es un esfuerzo interinstitucional en conjunto con organizaciones de la sociedad civil para comprender mejor el fenómeno de la venta, uso y consumo de este opioide sintético en nuestro país.

Pero ¿de dónde viene el fentanilo? El fentanilo fue inventado por el químico y farmacólogo de origen belga Paul Janssen, con el fin de sintetizar un analgésico más potente que la morfina. Despues de ser patentado en 1963, formó parte de la práctica médica como un analgésico intravenoso para el manejo del dolor agudo y como coadyuvante en la anestesia en intervenciones quirúrgicas. Actualmente, el fentanilo se usa de forma médica con opciones de administración amplias, como soluciones inyectables, parches transdérmicos y tabletas.

Sin embargo, al ser un opioide sintético, puede llegar a conseguirse o producirse de forma ilegal, convirtiéndose, por ejemplo, en la droga de consumo más comúnmente asociada con las muertes por sobredosis en los Estados Unidos -alrededor de 100 mil muertes al año- y si bien, en nuestro país no existe un problema de consumo como se vive en otros países, sí representa una alerta para nuestro sistema de salud.

Por ello, la presidenta de México, Dra. Claudia Sheinbaum, ha emprendido una campaña preventiva, nacional y permanente llamada: *Aléjate de las drogas. El fentanilo te mata, elige ser feliz*, que tiene como objetivo evitar el consumo de dicha droga en la población mexicana, pero particularmente en las y los jóvenes.

Es una campaña totalmente preventiva que explica qué es y cómo se componen el fentanilo y otras sustancias para conocer el daño que pueden causar a la salud. Su difusión se dará a lo largo del país para que se conozca a través de medios impresos, carteles, cuadernillos y en publicidad televisiva, el objetivo es que la información llegue a todas y todos.

Coordinador de Comunicación Interna: Francisco José Rullán Gutiérrez. **Titular de la División de Comunicación Interna:** Guelmi Montserrat Cortez García. **Coordinación de Comunicación Interna:** Aida Araceli Álvarez Ojeda, Aridai Rodríguez Alemán, César Muñoz Veyra, Citlalli Andrea Santiago Velasco, Claudia Rangel Rojas, Herzaín 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.



Zoé Robledo
Director General del IMSS

Por eso, la estrategia también se acompañará de la miniserie *Fentanilo: De la innovación farmacéutica de Janssen a un problema de salud pública global*, en la cual se explica el origen de este opioide, su autorización para la medicina y la peligrosidad que implica su consumo para la sociedad.

Al mismo tiempo, habrá intervenciones en las escuelas públicas, donde se contará con una *Guía para Docentes y Orientación para Madres, Padres y Familias*, para que los alumnos, maestros y padres de familia participen y colaboren para formar lazos de confianza, pero, además, para que el aula sea un espacio en donde se comparta información científica que permita a las y los adolescentes tomar las mejores decisiones por su bien, por su salud y por su bienestar.

En el Seguro Social, nos hemos sumado a esta campaña, por eso dedicamos la Revista #FamiliaIMSS de este mes a hablar del tema, pues creemos en la coordinación y el esfuerzo necesarios para informar a las y los jóvenes del daño que causan las drogas.

Adicionalmente, en nuestras unidades de salud estamos fortaleciendo nuestros servicios para atender posibles casos de intoxicación o dependencia a cualquier tipo de droga.

Y para facilitar el acceso a información y orientación, el IMSS ha habilitado el Servicio de Orientación Telefónica en el número 800 2222 668, opción 4. Este servicio está disponible de lunes a domingo, de 8:00 a 20:00 horas, y ofrece información sobre unidades médicas especializadas y estrategias de prevención de adicciones.

Estas acciones reflejan el compromiso del Gobierno de México y del Instituto Mexicano del Seguro Social en la lucha contra el consumo de drogas y, también, en la prevención, atención médica oportuna y educación de la población.

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

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

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

Colaboración Especial: Carlos Javier Guzmán López, Claudia Ivonne Hernández Gómez, Dante Iván Orduna Alba, Diego García Gómez, Eddy Gustavo Armenta Vargas, Héctor Arturo Sánchez Orduna, Hugo Enrique Chávarro, Hugo Rodrigo Luna Lomeli, Javier Eduardo Chím Pérez, Jorge Máchuka Valenzuela, Julieta Zambrano Hernández, Marco Emiliano Palma Aguirre, Mariana Anabel Colín Trejo, Mercedes del Pilar Hernández Olgún, Nora Rodríguez Aceves, Oscar Vladimir López Arteaga y Sergio Rafael Huerta Mateos.

CONOCE LAS ACCIONES INSTITUCIONALES MÁS RELEVANTES DE FEBRERO



En sesión del H. Consejo Técnico del IMSS, encabezada por el director general, maestro Zoé Robledo, se aprobó:

- Donación de un predio por parte del municipio de Chimalhuacán, Estado de México, a fin de construir un HGR de 260 camas.
- Reglas de carácter general para el cumplimiento del decreto con carácter humanitario y de solidaridad social, por el que se incorporan al régimen obligatorio del IMSS a personas mexicanas repatriadas de Estados Unidos de América y a sus beneficiarios legales.

Como parte de sus actividades, el Director General:

- Presentó, durante las Conferencias "Mañaneras del Pueblo", encabezadas por la presidenta de México, Dra. Claudia Sheinbaum, las 15 obras que el IMSS inaugurará en 2025 y la convocatoria de este año para el reclutamiento de médicas y médicos residentes del Instituto.
- Recorrió los avances del nuevo HGR No. 25 en la Ciudad de México; de la UMF No. 93 en Ecatepec, Estado de México, y del HGR "San Alejandro" en Puebla.
- Encabezó la Ceremonia de Clausura e Inauguración de los Cursos de Especialización Médica 2024-2025 y 2025-2026.
- Asistió a los informes de actividades 2024 de la Dra. Mónica Arriaga, a cargo del OOAD en Morelos; de la Dra. María Magdalena Tinajero, titular del OOAD de Puebla, y del doctor Juan Carlos Corona, titular del OOAD Tlaxcala.
- Dio el banderazo de entrega de mil nuevas ambulancias de traslado programado, acompañado de la Lic. Clara Brugada, jefa de gobierno de la Ciudad de México.
- Visitó el evento de Reclutamiento IMSS de Médicos Especialistas 2025, en donde acudió a cada uno de los módulos de los estados de la República, que reciben a los médicos residentes recién contratados.

Zoé Robledo •
 70 posts

Nos reunimos en la Unidad de Congresos del #CMNSigloXXI para la Ceremonia de Médicas y Médicos Residentes: Clausura e Inauguración de Círculos Académicos de Especialización Médica del IMSS.

A los 9,013 residentes que hoy ingresan les decimos que llegan al mejor lugar, en el mejor momento.

También somos una institución empleadora, por eso a los 7,427 especialistas que egresan, los esperamos con los brazos abiertos en el Draft 2025. 🎉

Demostremos al mundo que lo que se hace aquí, está bien hecho. Ser hecho en México y hecho en el IMSS es orgullo y excelencia.

Felicidades a todas y todos! 🌟

5

SERVICIOS DE SALUD, DEPORTE Y CULTURA:



3

El IMSS y el SNTSS iniciaron la Estrategia Nacional de Salud Mental para personas trabajadoras, con el lanzamiento del curso "Afrontamiento Emocional".

4

Se impartió el curso "Código Vida: entrevista familiar de los potenciales donadores de órganos y tejidos", a coordinadores Hospitalarios de Donación de Órganos y Tejidos con fines de Trasplante, para mejorar sus habilidades en materia de comunicación y manejo emocional.



5

El IMSS se unió a la estrategia nacional "Vive Saludable, Vive Feliz", del Gobierno Federal, con un Expediente de Salud Digital y el apoyo de 3,869 enfermeras y enfermeros en las 90,832 escuelas primarias del país.

6

Inició el Reclutamiento IMSS Médicos Especialistas 2025, en el que se ofrecieron 8 mil 869 plazas a residentes y médicos de todo el país de 71 especialidades.





Erick Rainier Elizalde Ataide



EL IMSS SE DEFINE COMO **UNA GRAN** *Familia*

Con 7 años de antigüedad en el Instituto, Bulmaro Edwing Hernández Aguilar es Auxiliar Universal de Oficinas (AUO) en la Coordinación de Abastecimiento y Equipamiento del OOAD en Oaxaca. Ingresó motivado por la certeza laboral y seguridad social de calidad que brinda el IMSS.

Es responsable de recibir la correspondencia de la Coordinación y controlar los requerimientos que se reciben diariamente. Sus actividades las realiza con entusiasmo, respeto, puntualidad, calidad y honestidad, ya que sabe que con esto ayuda a agilizar los tiempos para la contratación de los servicios que brinda el Instituto.

Saber que su trabajo es reconocido lo motiva a dar lo mejor de sí mismo y a mejorar continuamente.

"Considero imprescindible la amabilidad y el buen trato, que son las habilidades para tratarse bien a uno mismo y, en consecuencia, a las demás personas, porque el IMSS se define como una gran familia".

Fuente: OOAD del IMSS en Oaxaca.

QUIERO QUE MI LABOR SE **REFLEJE EN UN BUEN** *Trato*

Erick Rainier Elizalde Ataide tiene 23 años de antigüedad en el Instituto. Actualmente, se desempeña como Auxiliar Universal de Oficina (AUO) en la Subdelegación No. 7 "Del Valle" en Servicios de Personal. Decidió ingresar al IMSS atraído por el desarrollo laboral y crecimiento personal que ofrece.

Al ser parte del Área de Personal colabora en la atención tanto de las necesidades de los usuarios internos de la Subdelegación No. 7 como las de los jubilados que acuden al centro pagador en Coyoacán. Actividades de gran importancia, que realiza con eficacia y eficiencia, pues algún error puede afectar las percepciones económicas de los trabajadores.

"En el desarrollo de mis labores presto la mayor atención y me apego a la normativa, para que los resultados sean óptimos y cumplan con las metas establecidas, con el fin de que se reflejen en buen trato y en atención de calidad".

Fuente: : OOAD del IMSS en Ciudad de México Sur.



Bulmaro Edwing Hernández Aguilar



¡Un cafecito con sabor a amor!



Afortunadamente, siempre encontraremos a personas que se unen para apoyar y ayudar a sus semejantes; de esas que tienen el don de servicio a flor de piel. Ese es el caso de un grupo de hombres y mujeres que conforman el Voluntariado IMSS y que trabajan día tras día en favor de las y los pacientes hospitalizados en unidades médicas del Instituto, así como de sus familiares, que en muchos casos tienen que abandonar su lugar de origen para acompañarlos en sus tratamientos, implementando acciones para cumplir con ese loable fin.

A partir de este número de la Revista "Familia IMSS", daremos a conocer los programas que con el corazón ofrece este ejército de batas amarillas. Iniciamos con "El Cafecito". Te invitamos a tomarlo.



¿Qué es el programa?

Cuidamos a quienes cuidan a través de alianzas con empresas, organizaciones, familias y personal IMSS. Entregamos alimentos frescos y saludables a familiares cuidadores en hospitales del IMSS en todo el país.



¿Cuál es el objetivo?

A un alto porcentaje de personas cuidadoras de pacientes hospitalizados les resulta complicado el acceso a una buena alimentación durante su estancia por el hospital, debido al tiempo que prestan cuidando y a los costos que conlleva el encontrarse lejos de su hogar. Por esta razón, a través del Programa "El Cafecito" buscamos cuidar la alimentación de las personas cuidadoras, para reducir el desgaste físico y económico que implica procurar a un ser querido.

¿A quién va dirigido?

A derechohabientes y cuidadores informales (familiares).



¿Cómo puedo pertenecer o apoyar a este programa?

Puedes sumarte por medio de donativos en especie o en efectivo.

Donaciones en especie

Si tienes un grupo social, empresarial o familiar, puedes participar con nosotros en la entrega de alimentos en hospitales.

Donaciones en efectivo

Con estos recursos, el Voluntariado IMSS se encargará de la compra y distribución de alimentos en hospitales.

Puedes contactarnos por medio de nuestro correo electrónico voluntariadocmn@gmail.com

Logros

Durante 2024 se han entregado más de 320,000 alimentos a familiares cuidadores en hospitales del IMSS de todo el país.



Prepárate para ayudar, **escanea el Código QR e inscríbete al Curso "Introducción al Voluntariado IMSS".**



Contáctanos:

Facebook Voluntariado IMSS

Instagram voluntariadoimss

X Voluntarios IMSS

TikTok voluntariadoimss

<https://www.voluntariadoimss.org.mx/>
Teléfono: 55 5761 1670

Fuente: Voluntariado IMSS.

EL IMSS TAMBIÉN ES CULTURA

CARTELERA DEL 1 AL 30 DE ABRIL

#IMSSCultura

ACTIVIDADES CULTURALES GRATUITAS

EXPOSICIONES

Sala de Exposiciones del Centro Médico Nacional “Siglo XXI”

Exposición “Mujeres de hierro. Fotografías de Gerardo Cárdenas”

Hasta el 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 30 de abril, 11:00 horas

Siqueiros y Rivera en el CMN “La Raza”

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

ARTES ESCÉNICAS

Teatro

“Orejotas un gigante con ojitos”

Teatro Isabel Corona

Jueves 3, 11:00 horas

Teatro Tlaxcala

Viernes 11, 10:00 y 12:00 horas

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

Teatro Tlaxcala

Jueves 24, 17:00 horas

“Broadway, Mujeres Empoderadas”

Teatro Legaria

Viernes 25, 18:00 horas

“Entre Bufones y Reyes”

Teatro Isabela Corona

Martes 29, 11:00 horas

Música

“Conciertos El CENART Sale a la Calle”

“Maximus Swing y César Castro”

Centro de Artesanías Independencia

Miércoles 2, 12:00 horas

“Dueto Brindis y Dúo del Golfo”

Centro de Artesanías Independencia

Miércoles 9, 12:00 horas

“Dúo Marcato Cuerdas Gemelas”

Centro de Día Santa Fe

Lunes 28, 12:00 horas

Danza

“Oaxaca su expresión a través de la danza”

Teatro Legaria

Lunes 28, 18:00 horas

“Aladino ballet”

Teatro Legaria

Martes 29, 18:00 horas

CINE EN TEATROS

“Ayúdame a pasar la noche” Director: José Ramón Chávez Delgado **Del 2 al 30 de abril**

Teatro IMSS Durango

Miércoles 2, 16:00 horas

Teatro IMSS Tepic

Lunes 7, 10:00 horas

Lunes 21, 10:00 horas

Teatro IMSS Aguascalientes

Miércoles 9, 12:00 horas

Teatro IMSS León

Miércoles 9, 13:00 horas

Teatro IMSS Monclova

Jueves 10, 16:00 horas

Jueves 24, 16:00 horas

Teatro IMSS Ciudad Juárez

Miércoles 16, 17:00 horas

Teatro IMSS Querétaro

Lunes 21, 8:00 horas

Teatro IMSS San Luis Potosí

Martes 22, 16:00 horas

Teatro IMSS Cd. Mante

Martes 22, 16:00 horas

Teatro IMSS Cuahtémoc

Martes 22, 18:00 horas

Miércoles 23, 18:00 horas

Teatro IMSS Morelia

Miércoles 23, 10:00 horas

Auditorio IMSS CSS Acapulco

Jueves 24, 15:00 horas

Teatro IMSS Piedras Negras

Viernes 25, 10:00 horas

Teatro IMSS Saltillo

Lunes 28, 18:00 horas

Teatro IMSS Tlaxcala

Lunes 28, 8:00 horas

Teatro IMSS Guadalajara

Miércoles 30, 17:00 horas

Cine Linterna Mágica

“Ayúdame a pasar la noche”

Director: José Ramón Chávez Delgado

Jueves 24 de abril 2025
10:30 horas

Programación sujeta a cambios, sin previo aviso.

EL IMSS TAMBIÉN ES CULTURA

CARTELERA DEL 1 AL 30 DE ABRIL

TEATROS METROPOLITANOS

TEATRO TEPEYAC

“CARMEN MONTEJO”

“Razones para decirte adiós”

Jueves 3, 10, 17 y 24 de abril, 20:00 horas

Sábado 19 de abril, 18:00 horas

“Treintonas, cuarentonas
y muy chingonas!”

Viernes 4, 11, 18 y 25 de abril, 20:30 horas

Domingo 6, 13, 20 y 27 de abril, 18:30 horas

“Cenicienta, la magia del amor”

Sábado 5 de abril, 16:00 horas

Domingo 20 de abril, 14:00 horas

“El diario de Ana Frank”

Sábado 5 y 26 de abril, 18:00 horas

“La bella durmiente”

Sábado 5 de abril, 20:30 horas

Domingo 6 y 13 de abril, 12:00 horas

“El Mago de Oz”

Domingo 6 de abril, 14:00 horas

Sábado 12 y 26 de abril, 16:00 horas

Domingo 20 de abril, 16:30 horas

“La Sirenita, el musical”

Domingo 6, 13 y 27 de abril, 16:30 horas

“Princesas, el musical”

Sábado 12 y 26 de abril, 14:00 horas

“El lago de los cisnes”

Sábado 19 y 26 de abril, 20:30 horas

Domingo 20 y 27 de abril, 12:00 horas

“Dinosaurios al rescate”

Domingo 13 y 27 de abril, 14:00 horas

“Caperucita Roja y el Lobo ¿feroz?”

Sábado 19 de abril, 14:00 horas

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

Sábado 19 de abril, 16:00 horas

TEATRO ISABELA CORONA

“Romances de época, tributo sinfónico”

Sábado 5 de abril, 16:30 horas

“Orgullo y prejuicio, tributo sinfónico”

Sábado 5 de abril, 19:00 horas

“El Fantasma de la Ópera en un tributo sinfónico”

Viernes 25 de abril, 17:30 y 20:00 horas

TEATRO CUAUHTÉMOC

“Las novias de Travolta”

Sábado 5 de abril, 18:30 horas

“El Mago de Oz”

Sábado 26 de abril, 13:00 horas

TEATRO HIDALGO

“IGNACIO RETES”

“La Tiendita de los Horrores”

Viernes 4 de abril, 20:30 horas

Sábado 5 de abril, 17:30 y 20:30 horas

Domingo 6 de abril, 17:30 horas

TEATRO MORELOS

“Siniestra-MENTE”

Domingo 6 de abril, 20:00 horas

TEATRO FÉLIX AZUELA

“Hairspray, el musical de los 60’s”

Sábado 5 de abril, 17:00 horas

TEATRO XOLA

“JULIO PRIETO”

“Las crónicas del diablo”

Miércoles 2, 9 y 16 de abril, 20:00 horas

“Trino en búsqueda de su poder interior”

Sábado 5, 12, 19 y 26 de abril, 13:00 horas

Domingo 6, 13, 20 y 27 de abril, 13:00 horas

“Un Hamlet”

Lunes 7, 14, 21 y 28 de abril, 20:00 horas

“La Prietty Guoman”

Martes 8 de abril, 20:30 horas

TEATRO SAN JERÓNIMO

“INDEPENDENCIA”

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

Sábado 5, 12, 19 y 26 de abril, 18:00 y 20:30 horas

Domingo 06, 13, 20 y 27 de abril, 18:00 horas

“Hércules, el musical”

Domingo 6 de abril, 11:30 y 13:30 horas

“Genshin Impact, tributo sinfónico”

Jueves 10 de abril, 20:00 horas

“Metal Gear Concierto”

Jueves 24 de abril, 17:30 horas

#IMSSCultura

Las funciones se darán conforme al aforo.

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

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

EL IMSS TAMBIÉN ES CULTURA

CARTELERA DEL 3 AL 30 DE ABRIL

#IMSSCultura

CINE LINTERNA MÁGICA

Jueves 3 de abril

A Minecraft Movie

Sinopsis: Cuatro inadaptados se encuentran luchando con problemas ordinarios cuando, de repente, son arrastrados a través de un misterioso portal al Overworld: una extraña tierra cuadrada que prospera con la imaginación. Para regresar a casa, tendrán que dominar este mundo [y protegerlo de los Piglins y los Zombis] mientras emprenden una búsqueda mágica con un inesperado experto creador, Steve. Su aventura desafiará a los cinco a ser audaces y reconectarse con las cualidades que hacen a cada uno de ellos creativamente único... las mismas habilidades que necesitan para prosperar de nuevo en el mundo real.

Jueves 10 de abril

El amateur: operación venganza

Sinopsis: Charlie Heller es un brillante pero profundamente introvertido decodificador de la CIA, que trabaja desde una oficina en el sótano de la sede en Langley y cuya vida da un vuelco cuando su esposa es asesinada en un ataque terrorista en Londres. Cuando sus supervisores se niegan a tomar medidas, él decide tomar el asunto en sus propias manos embarcándose en un peligroso viaje por todo el mundo para localizar a los responsables. Su inteligencia se convierte en su arma más poderosa para eludir a sus perseguidores y lograr su venganza.

Jueves 17 de abril

La maldición del bosque

Sinopsis: Tres hermanos regresan al hogar de su infancia, donde, supuestamente sus padres fueron asesinados hace muchos años. El plan es tener la casa y la finca listas para ser vendidas, pero algo malvado en el bosque intenta impedir que lo hagan.

Sinners

Sinopsis: Con la intención de dejar atrás sus vidas problemáticas, unos hermanos gemelos regresan a su pueblo natal para empezar de nuevo, solo para descubrir que un mal aún mayor los espera para darles la bienvenida.

Jueves 24 de abril

La leyenda de Ochi

Sinopsis: Una niña descubre los misterios de la comunicación animal.

Miércoles 30 de abril

Alarum código letal

Sinopsis: Despues de que la CIA descubre el paradero de dos espías rebeldes, que no solo se han desconectado de la red, sino que se han convertido en marido y mujer, son atacados en su remota cabaña por varias agencias de inteligencia que buscan un disco duro robado, todos sospechan que los dos pueden haberse unido a una red mundial de espías deshonestos conocida como Alarum.



Consulta la cartelera aquí.

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



EL DIRECTOR GENERAL RECOMIENDA

"Twelve" de Nick McDonell

Por: Zoé Robledo

En 2019, el escritor Alberto Manguel se preguntó: ¿Leer literatura puede hacernos mejores? Él responde haciendo un esbozo de las lecturas que le han hecho ser la persona que es. Y menciona que la ciencia ha dicho que leer literatura tiene una utilidad, más allá de ser un pasatiempo, *posee un valor social invaluable: nos hace más empáticos, más dispuestos a escuchar y entender a los otros. Las ficciones nos enseñan a nombrar nuestras angustias y, también, cómo enfrentar y compartir nuestros problemas cotidianos.*

La literatura nos permite entender realidades ajenas a la nuestra. Sobre todo, cuando en el tiempo que vivimos, que se caracteriza por las infinitas realidades que existen y por los problemas que ello implica hacia el futuro.

Por eso, la literatura es un gran instrumento que nos da lecciones y nos permite entender el pasado y visualizar el futuro. Quizá sea una responsabilidad de los adultos acercar a las nuevas generaciones a conocer nuevos mundos, a acercar nuevos aprendizajes que muchas veces se encuentran en los libros.

Uno de esos mundos que existe, quizás uno del que nunca quisiéramos hablar es el de las drogas. ¿Qué pasa cuando un fenómeno social como el consumo de drogas amenaza a las sociedades? ¿Cómo abordarlo? Una de las tantas respuestas podría ser: a través de la literatura. Esa que nos permite entender el problema, que nos da herramientas para evitar seguir reproduciendo lo que nos afecta y, sobre todo, prevenir para el futuro. Por ello, el libro que recomiendo leer este mes es la novela *Twelve*, del escritor norteamericano Nick McDonell, el cual fue publicado en 2002.

Con esta novela, el autor nos acerca a la juventud estadounidense de clase alta de Manhattan, nos adentra a un mundo totalmente desconocido para algunos, pero que existe en nuestras sociedades: la superficialidad, las drogas y la desilusión de la vida.

La historia comienza con White Mike, un chico menor de edad, quien proviene de una familia acomodada y que, a pesar de tener todas las ventajas materiales, se siente profundamente desconectado de su entorno, tiene un pasado que lo condena; ha terminado la preparatoria y ha decidido tomar un año sabático para leer y tomar una decisión arriesgada y peligrosa, convertirse

NICK McDONELL

Twelve



ANAGRAMA
Panorama de narrativa

en el *dealer* de sus compañeros. Se acerca la Navidad, las fiestas, las reuniones y el retorno a Manhattan de sus compañeros de preparatoria que fueron a estudiar a otras universidades del país para reunirse con sus familias son la oportunidad perfecta para que White Mike incremente la venta de sus productos.

La historia se desarrolla gracias a la aparición de muchos personajes: Mark Rothko, Timmy, Sara Ludlow, Claude y Jessica, todos alrededor de una nueva droga llamada *Twelve*.

Este texto nos ofrece una visión cruda y directa de la realidad en la adolescencia, describe sus comportamientos y emociones, cómo puede terminar expresándose: con autodestrucción tanto física como emocional, la cual el autor describe perfectamente en sus páginas y vamos a encontrar la decadencia del mundo, en particular desde los ojos de White Mike; él no consume alguna sustancia, pero es consciente de las decisiones autodestructivas de sus compañeros.

La riqueza de este libro, más allá de la historia, es la crítica a la cultura del consumo y la superficialidad de la vida, también plantea preguntas sobre la desconexión emocional y la búsqueda de identidad en un mundo que parece darlo todo pero que no siempre ofrece lo que realmente importa, además, es una invitación a los jóvenes a despertar frente a las drogas y las adicciones.

Ustedes se preguntarán, ¿qué tiene que ver *Twelve*, de Nick McDonell, con el Seguro Social? En el Instituto nos sumamos a la campaña del Gobierno de México "Aléjate de las drogas. El fentanilo te mata", que encabeza la presidenta Claudia Sheinbaum y tiene como objetivo evitar el consumo de drogas en las y los jóvenes. Esta estrategia se compone de dos pilares: Preventivo, a través de la SEP y de la Secretaría de Cultura, y Atención, por parte del Sector Salud, donde el Seguro Social está presente.

Y a pesar de que en México no existe un problema de consumo de fentanilo, como ocurre en Estados Unidos, es necesario tomar conciencia e informarnos para que aquí no se cuenten las historias de *Twelve*.

Las y los invito a leer.



2^A CARRERA POR LA SALUD RENAL 2025 **LOS RIÑONES**

son vitales para el funcionamiento de nuestro organismo, puesto que realizan una cantidad sorprendente de funciones complejas e importantes, como: eliminar desechos y líquidos de la sangre; regular la presión sanguínea, y producir glóbulos rojos.

Por ello, es importante cuidarlos tomando líquidos y evitando alimentos con alto contenido de sodio y grasas saturadas; esto para reducir el riesgo de cálculos renales y deshidratación. Para sensibilizarnos en esta tarea, por segundo año consecutivo la Fundación Mario Robles Ossio, la Alianza por la Salud Renal y la Fundación IMSS organizaron la Carrera por la Salud Renal 2025.

ESTE EVENTO, EN EL QUE MILES DE RIÑONES PARTICIPARÁN PARA CORRER EN FAVOR DE LA SALUD RENAL, SE REALIZARÁ EL PRÓXIMO

DOMINGO 6 DE ABRIL, A LAS 7:00 HORAS.

EL PUNTO DE PARTIDA SERÁ
LA FUENTE DE LAS NINFS DE LA 2^A SECCIÓN DE CHAPULTEPEC,
EN LA CIUDAD DE MÉXICO.

CONTARÁ CON
LAS RAMAS VARONIL Y FEMENIL,
EN LAS SIGUIENTES MODALIDADES:

DISTANCIA LIBRE DE
5 Y 10 KILOMETROS.

CARMINATA FAMILIAR DE
3 KILOMETROS.

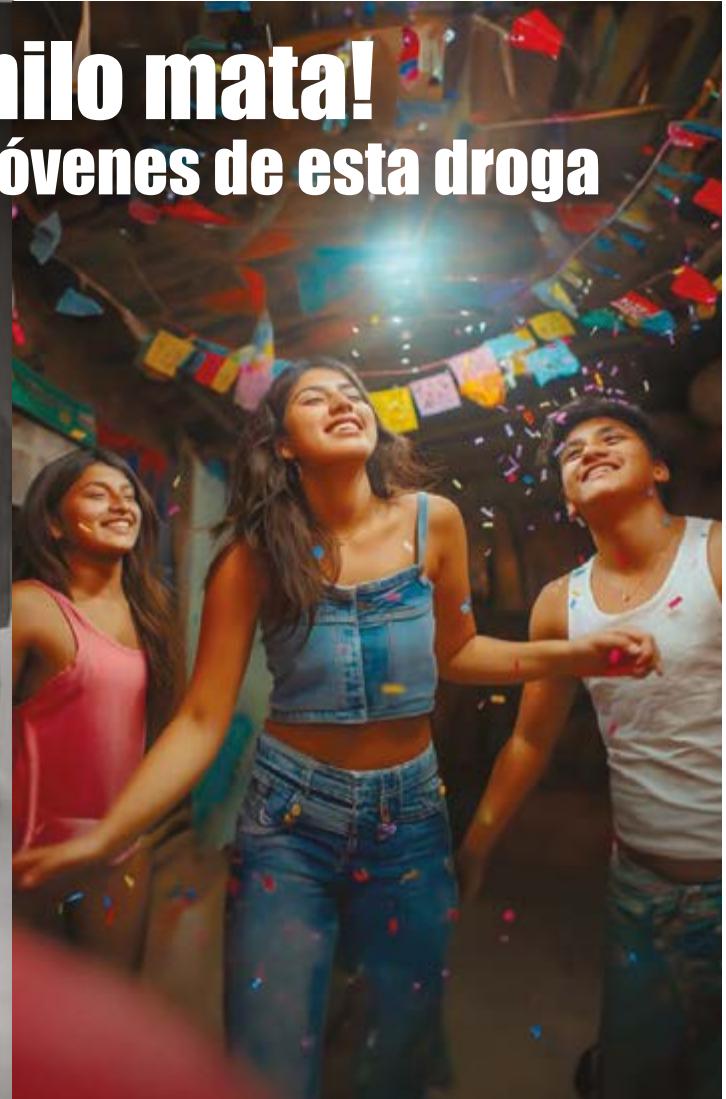
LOS 3 PRIMEROS LUGARES ABSOLUTOS DE
5 Y 10 KILOMETROS
DE CADA RAMA RECIBIRÁN PREMIOS.

El kit de participante incluye playera, medalla, dorsal y bolsa de tela. Habrá hidratación en ruta y meta, servicio de sanitarios y guardarropa.

ESCANERA LOS CÓDIGOS QR PARA INSCRIBIRTE
O ENCONTRAR MÁS INFORMACIÓN



¡El fentanilo mata! Alejemos a las y los jóvenes de esta droga



Durante la adolescencia, las personas empiezan a formar su propia identidad y a tratar de tomar sus propias decisiones, con el fin de encontrar un sentido de pertenencia a un grupo. Y es precisamente en esa etapa, cuando más expuestas están a situaciones que ponen en riesgo su salud y su vida, como el consumo de drogas. Por eso, es importante que como padres de familia estemos informados sobre el tema y pendientes de cualquier comportamiento que nos resulte extraño en nuestras hijas e hijos, para protegerlos.

En este sentido, en los últimos meses ha cobrado especial notoriedad el fentanilo. Una sustancia que en el ámbito médico puede salvar vidas, no obstante, fuera de él se ha convertido en un gran peligro, sobre todo por el aumento de su consumo ilegal.

Este opioide sintético tiene efectos muy fuertes que pueden tener consecuencias fatales, sobre todo cuando se mezcla con otras drogas. Aquí revelamos 10 aspectos claves para entender qué es el fentanilo, por qué se ha vuelto tan peligroso y qué se está haciendo para evitar que más personas caigan en su dependencia, sobre todo los jóvenes.

1. ¿Qué es el fentanilo y para qué se utiliza?

El fentanilo es un opioide sintético, lo que significa que no viene de una planta como la morfina o la heroína, sino que se fabrica en un laboratorio. Es muchísimo más fuerte que otros opioides; de hecho, es 50 veces más potente que la heroína y 100 veces más fuerte que la morfina. En el ámbito médico, se usa para tratar el dolor crónico severo y para ayudar a pacientes que están en cuidados paliativos, es decir, con enfermedades terminales. También, se utiliza en anestesia durante cirugías, porque tiene un efecto muy rápido y potente sobre el sistema nervioso.

2. ¿Por qué es tan peligroso?

Lo que hace que el fentanilo sea realmente peligroso es su extrema potencia. Si se consume solo un poquito más de lo que el cuerpo puede manejar, puede causar una sobredosis fatal en minutos. A diferencia de otras drogas, como la heroína o la cocaína, donde la dosis fatal es un poco más difícil de calcular, con el fentanilo basta con una pequeña cantidad para que la persona se ahogue o sufra un paro respiratorio.

Además, otro de los grandes peligros es que el fentanilo se mezcla con otras drogas, como la heroína, la cocaína o las metanfetaminas, y muchas personas ni siquiera saben que lo están consumiendo. Esto es lo que hace que sea aún más difícil de detectar y, por supuesto, más riesgoso.

3. ¿Por qué cada vez más personas lo consumen?

En los últimos años, el consumo de fentanilo ha crecido preocupantemente. Esto se debe a varias razones. Primero, es barato de producir. Los fabricantes pueden hacerlo de manera sencilla y económica, y luego lo venden a gran escala. Además, como ya explicamos, muchas veces se mezcla con otras sustancias, lo que hace que sea más barato de distribuir. Esto es una "trampa" para los niños y jóvenes, que a veces gastan sus ahorros para obtenerlo.

Otro factor es que el efecto que genera es muy fuerte, provocando una sensación de euforia y alivio inmediato. Esto, junto con el hecho de que se necesita consumir más con el tiempo para obtener el mismo efecto (lo que se llama tolerancia), hace que las personas sigan buscando más. Y por supuesto, cuando ya se vuelve una adicción, salir de ella es muy complicado.

4. ¿Cómo saber si alguien está consumiendo fentanilo?

Identificar si alguien cercano está usando fentanilo no siempre es fácil, pero hay algunas señales claras. Si una persona tiene somnolencia extrema, pupilas muy pequeñas o está respirando de manera irregular, podría ser un indicio de que está consumiendo esta droga. A nivel psicológico, las personas que lo consumen pueden pasar de estar muy eufóricas a confusas y desorientadas. Además, los cambios de comportamiento también pueden ser una pista, como el aislamiento social o el desinterés por las actividades que antes se disfrutaban.

Otras señales:

- **Síntomas físicos:** falta de coordinación de movimientos del cuerpo, dolor de huesos, debilidad o dificultad para caminar.
- **Síntomas psicológicos:** ansiedad o pérdida de la memoria.
- **Cambios conductuales:** descuido de responsabilidades, mentiras o desorientación.



Escanea el Código QR y conoce los daños que puede causar.



5. ¿Cómo afecta su consumo en las relaciones personales?

El fentanilo no solo destruye la salud de quien lo consume, también puede desgastar sus relaciones familiares y sociales. Cuando una persona empieza a depender de esta droga, puede volverse más aislada o, en su búsqueda constante por conseguir más fentanilo, puede engañar a su familia, incluso robarles o manipularlos. Las relaciones familiares pueden romperse por el desgaste emocional al ver a un ser querido sumido en la adicción.

Otros impactos:

- **Aislamiento social:** la persona comienza a alejarse de amigos y familia.
- **Desconfianza:** se generan conflictos, lo que hace que las relaciones se deterioren.
- **Estrés emocional:** los familiares y amigos a menudo no saben cómo ayudar, lo que genera frustración.

6. ¿Cuáles son los retos que enfrentamos para tratar la dependencia al fentanilo?

Tratar la dependencia al fentanilo no es nada fácil. Debido a la potencia de la droga, las personas que intentan dejarla pueden sufrir un síndrome de abstinencia muy fuerte, lo que hace que recaigan fácilmente. Además, el estigma social que existe en torno a las personas con adicciones hace que muchas veces no busquen ayuda por miedo a ser juzgadas.

7. ¿Quiénes son más vulnerables al consumo de esta sustancia?

Los jóvenes, especialmente entre los 15 y 19 años, son los más vulnerables a caer en la dependencia al fentanilo. Esto se debe a varios factores. En primer lugar, el cerebro de los jóvenes aún está en desarrollo, lo que afecta su capacidad de tomar decisiones y controlar sus impulsos. También, suelen ser más propensos a experimentar con sustancias, sobre todo si enfrentan problemas emocionales o sociales, como ansiedad o depresión. En muchos casos, tienen acceso fácil al fentanilo a través de redes sociales o incluso en sus propios hogares, lo que hace que la tentación sea más grande.

8. ¿Qué están haciendo las autoridades de salud para prevenir el consumo de fentanilo?

Recientemente, el Gobierno de México lanzó la campaña "Aléjate de las drogas. El fentanilo te mata, elige ser feliz", que tiene como objetivo evitar el consumo de dicha droga en las y los jóvenes, a través de la información y de la educación. Por su parte, el IMSS está tomando cartas en el asunto, mediante campañas educativas que buscan concientizar a los jóvenes sobre los riesgos de consumo de sustancias. A través de programas, como PrevenIMSS, se promueve el conocimiento sobre los peligros del fentanilo y se fomentan hábitos saludables desde temprana edad.

**Si necesitas ayuda,
llama a la
Línea de la Vida:
800 911 2000.**

9. ¿Qué pueden hacer los padres de familia?

El hogar es el espacio principal para fomentar acciones de prevención en un ambiente de confianza, respeto e información. Es necesario fortalecer los lazos de comunicación con las hijas e hijos, escucharlos, entenderlos y estar al pendiente de sus necesidades afectivas.

Si notas que tu hijo o hija manifiesta uno o más síntomas de alerta, no asumas que se debe exclusivamente al consumo de fentanilo, busca ayuda profesional en tu UMF.



▶ Escanea el Código QR para descargar y consultar la Guía "Prevención de Adicciones. Orientaciones para Madres, Padres y Familia".

10. ¿En dónde se puede obtener más información?

En el marco de la campaña "Aléjate de las drogas. El fentanilo te mata, elige ser feliz" está disponible en el sitio www.gob.mx/lineadelavida con materiales educativos y de apoyo.



▶ Escanea el Código QR y encuentra más información sobre prevención de adicciones.

Fuente: Dirección de Prestaciones Médicas del IMSS.





2025
Año de
La Mujer
Indígena

PAPELERÍA INSTITUCIONAL

**Descarga la tipografía, los formatos
de presentación y oficios
actualizados conforme a la nueva
imagen del Gobierno de México.**

Todos los documentos internos
deben ser elaborados en los formatos
de papelería institucional.

Encuéntralos aquí

[http://intranet/servicios/politica-y-papeleria/
Paginas/papeleria-institucional.aspx](http://intranet/servicios/politica-y-papeleria/Paginas/papeleria-institucional.aspx)



INSTITUTO MEXICANO DEL SEGURO SOCIAL
SEGURIDAD Y SOLIDARIDAD SOCIAL

Los alimentos se lavan en casa (y en todo lugar)

En la vida diaria, mantener la limpieza y desinfección en la preparación y consumo de alimentos es fundamental para evitar enfermedades y garantizar la seguridad al consumirlos. Por eso, es muy importante, en principio, comprender la diferencia entre lavar y desinfectar, para desarrollar de manera adecuada cada proceso.

A continuación, te explicamos las prácticas de manipulación de alimentos recomendadas para el lavado y desinfección de frutas, verduras, carnes y utensilios de cocina, para evitar enfermedades y asegurar su inocuidad.

Lavar un alimento implica eliminar la suciedad visible, como tierra o residuos, mientras que desinfectar se refiere a eliminar microorganismos dañinos, como bacterias, parásitos y virus, que podrían estar presentes en su superficie. Aunque lavar los alimentos con agua es un primer paso, no es suficiente para garantizar su seguridad. Por eso, se recomienda usar soluciones específicas para desinfectar, como:



Vinagre.



Jugo de limón.



Hipoclorito de sodio.

La Organización Mundial de la Salud (OMS) ha validado estos productos como seguros y efectivos para eliminar los microorganismos patógenos que pueden estar en la superficie de los alimentos.

Riesgos de la mala higiene en los alimentos

Consumir alimentos sin una correcta limpieza y desinfección puede traer graves consecuencias para la salud, como enfermedades diarreicas agudas, causadas por:

- Infecciones bacterianas.
- Infecciones virales.
- Infecciones parasitarias.

Estos problemas de salud pueden surgir si los alimentos no se manipulan adecuadamente, por lo que es esencial no solo lavar los productos, sino también desinfectar aquellos que tienen contacto con superficies, manos y utensilios; esto último es muy importante para prevenir la contaminación cruzada como resultado de combinar utensilios de diferentes tipos de alimentos sin la limpieza adecuada.



Prácticas correctas para lavar y desinfectar

La manera en que son lavados y desinfectados los alimentos varía dependiendo de su tipo. Algunas recomendaciones incluyen:

► **Frutas y verduras:**

Lavar con abundante agua y desinfectar con soluciones específicas como vinagre, jugo de limón o hipoclorito.

► **Frutas con cáscara comestible (como manzanas o peras):**

Deben lavarse del mismo modo que otras frutas, para evitar contaminantes en su piel.

► **Frutas con cáscara dura (como en piñas o melones):**

Aunque se retirará la cáscara, éstas deben lavarse para prevenir la transferencia de microorganismos al interior.

► **Carnes y pescados:**

Deben lavarse con abundante agua, asegurándose de eliminar sangre y fluidos para evitar la proliferación bacteriana.

Tanto lavar como desinfectar los alimentos correctamente es esencial para proteger tu salud. Estas prácticas son sencillas, pero garantizan que los alimentos que se lleven a la mesa estén libres de contaminantes peligrosos. Adoptar hábitos adecuados al lavar y desinfectar no solo previene enfermedades, sino que también permite que los alimentos sean seguros y saludables para toda la familia.

El IMSS promueve acciones para educar a la población sobre la importancia de la higiene alimentaria. A través de sus campañas y materiales educativos, fomenta buenos hábitos de limpieza en los hogares, enseñando la correcta manipulación y conservación de alimentos. Acude a tu UMF y participa en las sesiones de NutrIMSS.

Fuente: Dirección de Prestaciones Médicas del IMSS.

Además, es esencial mantener los utensilios de cocina limpios y desinfectados. Los productos de limpieza deben ser específicos para este tipo de tarea, evitando el uso de productos domésticos como desengrasantes o limpiadores no aptos para alimentos.



TENDINITIS DE RATÓN, el síndrome de nuestros días

A woman with long brown hair tied back, wearing a grey V-neck t-shirt, is holding her right wrist with her left hand. Her expression is one of pain or discomfort. The area around her wrist is highlighted with a red-to-orange gradient, indicating the point of pain.

En la actualidad, ya sea como estudiantes o en la vida laboral, pasar muchas horas frente a la computadora se ha vuelto común. Esta herramienta de trabajo ya es parte de nuestro día a día, obligándonos a mantener en una misma posición y por largas horas el brazo y la mano con la que arrastramos el "mouse".

Esto puede provocar que se presenten el **Síndrome del Ratón o la Tendinitis de Quervain**, que suelen ser problemas dolorosos y, en muchas ocasiones, incapacitantes. Pero, empecemos por el principio...

La tendinitis es la inflamación de los tendones que conectan los músculos a los huesos. En el caso del Síndrome del Ratón, este se debe a una presión excesiva en el nervio mediano, situado en el túnel carpiano, que se encuentra en la muñeca y da sensibilidad y movimiento a diferentes zonas de la mano.

Al inflamarse, puede pellizcar al nervio y causar problemas como dolor, hormigueo, debilidad o entumecimiento de la extremidad, lo que genera, en muchas ocasiones, imposibilidad para seguir utilizándola.

Por su parte, la Tendinitis de Quervain afecta el extensor corto del pulgar y el músculo abductor largo del pulgar, lo que propicia la aparición de dolor en este dedo y el borde del antebrazo ante cualquier movimiento.

En ambos casos, el diagnóstico es clínico y puede reforzarse por medio de estudios de electromiografía, lo que ayuda a indicar el tratamiento de acuerdo con la severidad del problema:



Terapia de rehabilitación.



Inyección de algún antiinflamatorio local.



Cirugía.

La terapia de rehabilitación y el uso de desinflamatorios se consideran tratamientos conservadores y siempre se utilizarán como el principal recurso antes de la cirugía, que sólo se hará si el resultado del tratamiento no fue favorable, o si la compresión se acompaña de una neuropatía. Sin embargo, si se llega a la cirugía, es importante decir que, en general, el resultado postquirúrgico suele ser satisfactorio.

Como en todo problema de salud, lo mejor es tomar medidas de prevención, para evitar desarrollar estos tipos de tendinitis, especialmente si se pasan muchas horas frente a una computadora:

-  **Utilizar una silla ergonómica.**
-  **Mantener en posición anatómica la articulación de la muñeca.**
-  **Realizar pausas en el horario de trabajo para descansar y movilizar el resto de las articulaciones.**
-  **Usar soportes para la muñeca.**

En el IMSS contamos con programas de terapia ocupacional y rehabilitación para pacientes con tendinitis relacionada con el uso de herramientas de trabajo. En caso de manifestar alguno de los síntomas antes señalados, es importante no automedicarse y acudir a valoración a la Unidad de Medicina Familiar.



Fuente: Dirección de Prestaciones Médicas del IMSS.

FOBIAS Y MANÍAS,

QUÉ SON Y CÓMO TE AYUDA EL IMSS A SUPERARLAS

La salud mental es un componente esencial del bienestar general, y dentro de ésta, los trastornos como las fobias y las manías requieren atención especializada para su adecuado manejo.

Las fobias se definen como miedos intensos e irracionales hacia objetos, situaciones o actividades que, en general, no representan un peligro real. Éstas pueden desencadenar una amplia gama de síntomas, como:



Sudoración excesiva.



Taquicardia.



Dificultad para respirar.



Necesidad urgente de evitar a toda costa el estímulo que las provoca.

Su origen puede estar relacionado con experiencias traumáticas previas o aprendizajes observacionales. En muchos casos, las fobias interfieren significativamente en la vida diaria de las personas, afectando su funcionalidad.

A diferencia de las manías, que están asociadas con estados emocionales elevados y comportamientos impulsivos, las fobias se centran en un temor persistente hacia estímulos específicos, lo que conduce a comportamientos de evitación.

Por otro lado, las manías se caracterizan por ser estados emocionales intensos, acompañados de euforia extrema, irritabilidad, y comportamientos impulsivos o descontrolados. Éstas son comunes en el trastorno bipolar, donde las fases maníacas alternan con episodios depresivos.

Las manías afectan directamente la estabilidad emocional, social y laboral de las personas. Es crucial un manejo adecuado para evitar consecuencias graves, ya que quienes las experimentan pueden enfrentar dificultades en sus relaciones interpersonales y su desempeño diario.

El tratamiento de estas condiciones requiere de un enfoque integral:

- **Fobias:** se tratan principalmente con terapias como la cognitivo-conductual, que busca reducir los miedos irracionales mediante técnicas como la exposición gradual y el control del pensamiento.
- **Manías:** los pacientes suelen recibir medicamentos estabilizadores del ánimo (ansiolíticos o antidepresivos) junto con psicoterapia, lo que les permite gestionar mejor sus emociones y controlar sus impulsos.



El **Instituto Mexicano del Seguro Social (IMSS)** ofrece servicios especializados en salud mental que garantizan un seguimiento médico continuo, apoyo integral y acompañamiento adecuado para cada condición específica. A través de un enfoque multidisciplinario, el IMSS busca no solo aliviar los síntomas de fobias y manías, sino también mejorar la calidad de vida de sus derechohabientes, abordando tanto los aspectos emocionales como físicos de cada caso.

Enfrentar fobias o manías puede ser un desafío significativo, pero con el apoyo adecuado, es posible mejorar la calidad de vida y mantener el control sobre estas condiciones. El IMSS reitera su compromiso con el bienestar de sus derechohabientes, facilitando el acceso a un abordaje multidisciplinario que promueve la estabilidad emocional y el desarrollo personal.

Si crees que podrías estar viviendo con fobias o manías, acude a tu Unidad de Medicina Familiar (UMF) para recibir orientación y atención profesional. ¡El IMSS está aquí para ayudarte!

Cuídala como ella cuida de ti

A lo largo del año, la piel nos protege del sol, la humedad, el aire y el frío. Sin embargo, estas condiciones climáticas pueden afectar su salud si no le damos el debido cuidado. ¿Cómo podemos protegerla durante las distintas estaciones del año?



Primavera.

Con el uso de ropa ligera, la exposición al sol aumenta, lo que incrementa el riesgo de quemaduras solares y daños a largo plazo. Es recomendable aplicar protector solar regularmente y considerar el uso de productos que la restituyan de los efectos nocivos de la luz solar.



Verano.

Los largos períodos al sol en las vacaciones pueden ocasionar transpiración excesiva, quemaduras, deshidratación y otros problemas cutáneos. Aplicar protector solar regularmente y mantenerla hidratada son acciones clave. Se debe prestar atención a la higiene para evitar obstrucciones por el sudor.



Otoño.

La piel puede necesitar recuperarse del verano. Debemos mantenerla hidratada y continuar aplicando protector solar, aunque los días no estén soleados. La transición a productos reparadores es ideal para prepararla para el frío.

Invierno.

El aire es más seco, lo que puede causar deshidratación e irritación en la piel, para contrarrestarlas es crucial utilizar cremas hidratantes más espesas sin dejar de lado el protector solar. Es indispensable usar prendas que la resguarden del viento y las bajas temperaturas.



**Nuestra piel nos protege, ahora nos toca consentirla.
El IMSS ofrece acciones de educación sobre cómo
cuidarla de las diferentes condiciones climáticas.**

Fuente: Dirección de Prestaciones Médicas del IMSS.

GASTOS EN LA EDUCACIÓN INFANTIL:

El reto de las inscripciones en la primaria

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

La educación es una de las inversiones más importantes que los padres podemos hacer en la vida de nuestros hijos. Sin embargo, el inicio de cada ciclo escolar representa un reto económico significativo, especialmente en el nivel de primaria. Los costos de inscripción, materiales escolares y uniformes son gastos que pueden representar una carga considerable en el presupuesto familiar.

Costo de inscripción y colegiaturas

Para las escuelas privadas, el costo de inscripción y colegiatura mensual puede variar ampliamente según la región y la institución. La presidenta de la Confederación Nacional de Escuelas Particulares (CNEP), Ana Luisa Domínguez, en una entrevista realizada en 2024 por Milenio, mencionó que, para este año, en ciudades como Monterrey y Guadalajara, las escuelas privadas cuentan con "paquetes de preinscripciones que oscilan entre los 7,000 y 12,000 pesos", mientras que para la Ciudad de México "se tienen paquetes desde 1,500 hasta 15,000 pesos"¹.

Los costos por inscripción y por colegiaturas tienen una gran dispersión entre regiones e instituciones, pero pueden llegar a alcanzar hasta los 287,950 pesos anuales en algunos casos².

Por ejemplo, en la alcaldía Álvaro Obregón de la Ciudad de México, hay una escuela con los siguientes costos de ingreso: admisión 7,000 dólares, inscripción 57,590 pesos y colegiaturas por 287,950 pesos anuales, lo que en suma asciende a 489,040 pesos al año, considerando un tipo de cambio de 20.5 pesos/dólar³. Mientras que, en la colonia Roma, hay una escuela con un costo de inscripción de 8,000 pesos y una colegiatura anual de 56,100 pesos, un total de 64,100 pesos, lo que representa el 13.1% del costo del primer ejemplo⁴.

Uniformes y útiles escolares

Otro de los principales gastos al inicio del ciclo escolar es la compra de uniformes y útiles escolares. Dependiendo del colegio, los uniformes pueden ser un requisito obligatorio y su costo varía según la calidad y el número de prendas necesarias. Además, las listas de útiles escolares suelen ser extensas e incluir desde cuadernos y libros hasta materiales específicos para ciertas asignaturas.

En 2024, la Confederación de Cámaras Nacionales de Comercio, Servicios y Turismo estimó un gasto promedio por alumno de 9,000 pesos, entre inscripciones, papelería, libros, ropa, zapatos, mochilas, loncheras, entre otros.

Otras consideraciones económicas

Además de las inscripciones y los útiles, las familias deben considerar otros gastos relacionados con la educación, como transporte, alimentación en la escuela, las "estancias" que son actividades extracurriculares después de clases.

Todos estos elementos suman un costo adicional que impacta directamente en la economía familiar.



¹Disponible en: <https://www.milenio.com/negocios/escuelas-privadas-ofrecen-mesura-en-colegiaturas>

²Como en el caso del colegio The American School Fundation: <https://www.asf.edu.mx/admissions/tuition-and-fees>

³The American School Fundation: <https://www.asf.edu.mx/admissions/tuition-and-fees>

⁴Colegio Provenir: PRESENTACION-PRIMARIA-PORVENIR

Para mitigar el impacto económico del regreso a clases, algunas estrategias útiles son:

Planificación anticipada, ahorrar con tiempo para distribuir mejor los gastos. Hay escuelas que cuentan con el pago adelantado de inscripción en diciembre, aprovechando la época de aguinaldos, respetando los precios del año que está por terminar; por lo que, si se pagó la inscripción en diciembre de 2024, se mantienen los precios de ese ciclo escolar 2024-2025 y no del 2025-2026.

Compra inteligente, aprovechar ofertas y descuentos en útiles y uniformes.

Reciclaje de materiales, reutilizar útiles y ropa en buen estado de años anteriores.

Deducible de Impuestos, en nuestro país los pagos de colegiaturas y transporte escolar (cuando sea obligatorio o se incluya en la colegiatura) son deducibles de impuestos, solo se tiene que verificar que la institución educativa cuente con reconocimiento de validez oficial de estudios, y se encuentre en el padrón de escuelas que expiden comprobantes con requisitos fiscales⁵.

Para el nivel primaria en el presente año 2025, el monto límite deducible es de 12,900 pesos anuales, lo cual ayuda a muchas familias a compensar los gastos escolares.

Solicitar apoyo, algunas instituciones ofrecen becas o programas de ayuda para familias de escasos recursos.

Los estados con mayor número de alumnos en México son: Estado de México, Jalisco, Chiapas, Veracruz, Puebla, Ciudad de México y Guanajuato, por ser de los más poblados, así como por la concentración urbana y rural.



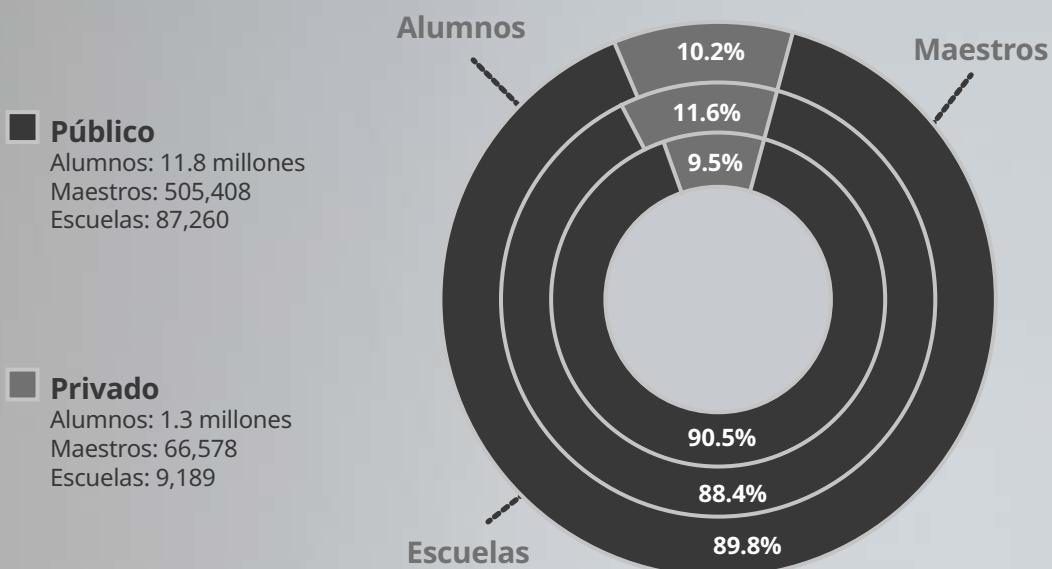
Fuente: Elaboración propia con información de INEGI (2025).

⁵SAT. Los pagos por colegiaturas y transporte escolar son deducibles de impuestos | Servicio de Administración Tributaria | Gobierno | gob.mx



Un dato relevante es la distribución de alumnos, maestros y escuelas entre el sector público y privado en 2024. Como se puede apreciar en la siguiente gráfica, solo el **10.2%** de alumnos tienen la posibilidad de ingresar a una escuela privada en el nivel primaria, esto se debe a los elevados costos de las escuelas privadas y a que en zonas rurales solo cuentan con escuelas públicas.

Gráfica 2: Distribución de alumnos, maestros y escuelas según sector, México (2024).



Fuente: Principales cifras del sistema educativo nacional, SEP (2025).

La educación es una inversión fundamental para el desarrollo de los niños, para un futuro con mayores oportunidades para las nuevas generaciones; pero también representa un reto económico significativo para las familias. Si bien los costos de inscripción, materiales y otros gastos escolares pueden ser elevados, una planificación anticipada, el aprovechamiento de deducciones fiscales y la búsqueda de apoyos pueden ayudar a mitigar su impacto en la economía familiar.



Escanea el Código QR
y síguelo en TikTok para
más consejos
financieros.



MAYRA GALLEGOS GALVÁN: única embalsamadora y hornera en el IMSS



- Y el hornero, ¿en dónde está?
- Soy yo.
- ¿Eres tú?
- Sí, soy yo.

Esta es la pregunta que regularmente le hacen a Mayra Gallegos Galván, que desde que ingresó en 2018 al Velatorio No. 20 del IMSS, en Ecatepec, Estado de México Oriente, ha desempeñado dos actividades: embalsamar los cuerpos de las personas fallecidas para su entierro o cremación y ser técnica hornera en el horno crematorio.

Mayra es la única mujer en el IMSS que realiza estas dos actividades y comenta que cuando la gente o sus compañeros saben de su trabajo, no pueden creer que ella realice una actividad que requiere fuerza para mover los cuerpos a la hora de embalsamar o de cremar.

Durante cuatro años, Mayra fue embalsamadora. Sin embargo, desde septiembre de 2022 a la fecha, desarrolla la tarea de "hornera", una profesión donde demuestra que también las mujeres pueden capacitarse y sobresalir en campos que antes dominaban los hombres.

Con 40 años y dos hijos, para ella las dos labores son como cualquier profesión en las que la responsabilidad y el profesionalismo van de la mano para hacer bien sus actividades.

"El trabajo de hornero no le gusta a la mayoría de la gente, ni a los hombres, mucho menos a las mujeres, pero hubo la oportunidad de la plaza y la tomé. En lo personal, este oficio lo hago con gusto. Fui capacitada y tengo un gran respeto por la persona que arreglo para el funeral. Mi trabajo lo hago con sensatez y dedicación. No tengo miedo", nos platicó satisfecha.



Contrario a lo que la mayoría de las personas puede pensar, Mayra comenta que, de acuerdo con su experiencia como embalsamadora, el estar de manera directa con las personas fallecidas es algo normal. "Me interesó el reto y lo hago con respeto", aseguró.

Para ser técnico hornero realizó cursos de capacitación para movilizar con técnica un cuerpo. Utiliza el traje adecuado y cuenta con las herramientas para su trabajo, las cuales le permiten facilitar el traslado del cuerpo al horno. "Mi labor como embalsamadora me dio la experiencia. Y de igual manera ser hornera es un trabajo que me gusta", añadió.

En la única ocasión que reconoce que "se quebró", a pesar de trabajar todos los días con cuerpos fallecidos de manera rutinaria mientras los incinera, fue cuando tuvo que incinerar a su propio padre. Destacó que esa situación fue muy dura, "porque al final era lo último que yo podía hacer por él, el cerrar la puerta y prender los quemadores, sí es muy difícil, porque al final de cuentas sabes que la persona que está ahí te dio la vida".

A Mayra se le ve llegar puntual y optimista al horno crematorio del Velatorio No. 20, en Ecatepec, a desempeñar su responsabilidad habitual, como cualquiera de sus compañeros del IMSS.

"Me siento orgullosa de lo que hago, me siento como un pavo real"



Fuente: OOAD del IMSS en el Estado de México Oriente.



MARÍA DE JESÚS PÉREZ GIRÓN:

DEDICACIÓN Y COMPROMISO AL SERVICIO DE POBLACIÓN VULNERABLE EN CHIAPAS

El componente de Acción Comunitaria del Programa IMSS-Bienestar establece un vínculo entre la comunidad y los servicios médicos. Para tal efecto, los supervisores y promotores de Acción Comunitaria, junto con los equipos de salud, ofrecen apoyo y orientación a la Organización Comunitaria para la Salud (OCS) sobre autocuidado y prevención de diversos padecimientos, con el propósito de mejorar las condiciones de salud de sus familiares y vecinos.

MUJERES DE IMSS-BIENESTAR

Fue en 1997 cuando María de Jesús inició su carrera técnica en salud comunitaria en el Colegio Nacional de Educación Profesional Técnica (CONALEP). Su historia en el Programa IMSS-Bienestar comenzó desde el servicio social, mismo que realizó en el Hospital Rural Bochil, en Chiapas, de donde es originaria. Más tarde, en julio de 2001, el coordinador médico de la región norte de esa entidad le propuso cubrir la plaza de Técnico Rural de Salud (TRS) en la zona Pichucalco.



Para María de Jesús, cuya lengua materna es el tsotsil, la contratación fue un sueño hecho realidad, pues su zona de trabajo sería en una comunidad indígena, como las que recorría de niña con sus padres, maestros rurales. Fue en esa época cuando aprendió también a hablar la lengua ch'ol.

Como técnica rural de salud realizó actividades de promoción y difusión del autocuidado y logró reforzar las acciones preventivas de salud al ofrecer pláticas a los jefes de familia sobre temas de salud materna, planificación familiar y salud ginecológica. Tras nueve años en este puesto, en 2017 obtuvo el de promotora de Acción Comunitaria.

"Para mí, portar el uniforme es un honor; el chaleco nos da identidad, pertenencia y reconocimiento dentro y fuera de la institución. Es un atuendo distintivo que porto con orgullo y que me recuerda la responsabilidad que se tiene con la comunidad", comparte.

María de Jesús labora actualmente en la región Altos de Chiapas para reforzar las acciones preventivas en las comunidades rurales. "He orientado y apoyado a la población con conocimientos que gracias al Programa IMSS-Bienestar adquirí. He tenido muchas experiencias y gracias a ellas soy una mujer con una gran fortaleza", expresa.

En el Programa IMSS-Bienestar, la labor de promotoras y promotores de Acción Comunitaria de origen indígena como María de Jesús es clave para acercar los servicios de salud a las comunidades. Su conocimiento de la lengua y la cultura local permiten una mejor comunicación y confianza con la población. Gracias a su labor, se promueve la prevención, el autocuidado y el acceso a la atención médica en las zonas más vulnerables.

Con 24 años de experiencia y raíces orgullosamente indígenas, María de Jesús Pérez Girón es una destacada Promotora de Acción Comunitaria, que con esfuerzo, dedicación y compromiso ha puesto sus conocimientos al servicio de la población más vulnerable en distintas localidades de Chiapas.

Fuente: Unidad del Programa IMSS-Bienestar.



BOSQUEJOS HISTÓRICOS DEL IMSS **LAS UNIDADES HABITACIONALES DEL IMSS**

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

Desde su fundación, el IMSS ha tenido como función primordial brindar al trabajador asegurado y a sus familiares atención médica y medicamentos para proteger su salud, prevenir enfermedades y atender los riesgos laborales. Además, proporciona apoyo económico cuando la enfermedad avanza e impide al trabajador desempeñar su función productiva. Para garantizar la salud y la vida del trabajador, el IMSS ofrece asistencia médica y brinda confianza en el presente, así como seguridad en el futuro.

En cuanto a los servicios de vivienda, aunque estaban contemplados en el artículo 128, fracción 2, de la ley inicial, fue hasta 1953, cuando el IMSS ya se encontraba financieramente consolidado, que inició su programa de construcción de viviendas. Esto ocurrió durante el sexenio del presidente Adolfo Ruiz Cortines y bajo la dirección general de Antonio Ortiz Mena (1952-1958).

En 1956, el presidente Ruiz Cortines modificó la Ley del Seguro Social y se elaboró el Reglamento de los Servicios de Habitación, Previsión Social y Prevención de Invalides del Instituto Mexicano del Seguro Social. Su artículo 1º establecía que: "El Instituto Mexicano del Seguro Social, de acuerdo con los fondos legalmente disponibles de sus reservas, construirá colonias obreras para casa-habitación, destinadas exclusivamente al arrendamiento en los términos de los artículos relativos de este reglamento". El alquiler de las viviendas no debía superar el 20 por ciento del salario del trabajador.

Los complejos habitacionales del IMSS, denominados Unidades de Servicios Sociales y de Habitación, se concibieron desde un inicio con una visión integral de desarrollo humano. Se buscaba ubicarlos en zonas cercanas a los centros de trabajo, para incrementar el salario real al reducir los costos de transporte.

Estas unidades contaban con centros comerciales, escuelas, guarderías, clínicas, jardines, instalaciones deportivas y áreas de juegos infantiles, convirtiéndose en un modelo de urbanismo social que mejoró las condiciones de vivienda de los trabajadores, quienes en su mayoría habitaban vecindades o casas pequeñas sin infraestructura adecuada para sus familias.



Unidad Narvarte



Unidad Ciudad Sahagún

La Unidad Santa Fe fue el primer gran proyecto concebido como una ciudad en sí misma, a cargo del arquitecto Mario Pani. El IMSS adquirió 297,560 metros cuadrados de terreno y la construcción comenzó el 14 de marzo de 1953. Fue inaugurada el 15 de julio de 1957. Originalmente, el complejo tenía seis manzanas de viviendas, con 1,267 casas individuales y 932 apartamentos distribuidos en 23 edificios, diseñados para albergar hasta 15,000 personas. Contaba con auditorio, gimnasio, casino, cafetería, biblioteca, hemeroteca, escuela, campo deportivo, clínica, laboratorio, farmacia, rayos X, atención domiciliaria, guardería, centro comercial y oficina de trabajo social. Este proyecto es considerado el primer intento de llevar a la población a zonas externas de la Ciudad de México.

En septiembre de 1955 se inauguró la Unidad Habitacional IMSS Narvarte, con 492 departamentos en una zona estratégica, cercana al centro y en la ruta hacia Ciudad Universitaria. Según los expertos, refleja el concepto arquitectónico de mediados del siglo XX, con un estilo moderno e integración plástica, obra de los arquitectos Carlos Lazo, Augusto Pérez Palacios y Raúl Cacho.

El 27 de noviembre de 1958 se inauguró la Unidad de Servicios Sociales y de Habitación Tlalnepantla, con 744 departamentos y 796 casas unifamiliares, jardines y espacios abiertos, así como escuela y áreas deportivas, en una superficie de 226,000 metros cuadrados.

Otras unidades habitacionales fueron las de Legaria, Tlatilco, Ayotla, Durango, Ciudad Obregón, Ciudad Sahagún, Guaymas, Navojoa y Manzanillo.



Unidad Ayotla



Unidad Ciudad Sahagún



Unidad Manzanillo



Fuente:

- MSS. Crónicas. Noticias del pasado, año 2, correspondiente a 1957.
- Realizaciones del Instituto Mexicano del Seguro Social, 1952-1958. Unidad de Habitación, No. 1, Departamento de Prestaciones Sociales y Divulgación, s.f.
- Reglamento de los Servicios de Habitación, Previsión Social e Invalidez. IMSS, 1957.

el canal directo entre el IMSS y tú

facebook



Si Facebook fuera una UMF, ya tendría consultas todos los días. Y es que hoy en día, esta red social es mucho más que memes y videos de gatitos; **se ha convertido en un espacio en donde puedes encontrar información valiosa sobre salud, trámites y prevención.** Y sí, el IMSS está ahí para echarte una mano.

Con más de **4.5 millones** de seguidores,

la página oficial del IMSS en Facebook **es tu pase directo para enterarte de todo lo que necesitas saber.**

Publicaciones, fotos, videos, y hasta transmisiones en vivo; todo con **el objetivo de mantenerte al tanto sin que tengas que buscar en mil lugares.**

Escríbenos, comenta,
pregunta; aquí nadie
se queda con la
duda. **Facebook es el**
puente entre
el IMSS y tú, así que
¡aprovéchalo!

¿Tienes dudas
sobre un trámite?

¿Te urge conocer sobre
campañas de salud?

¿No sabes cómo
agendar una cita?



Además, nos encanta compartir contenido fácil de entender y dinámico, porque sabemos que, entre tanto scroll, la información clara y directa es oro. **Desde jornadas de vacunación hasta tips de bienestar, aquí encuentras todo lo que necesitas para cuidarte a ti y a los tuyos.**

Las redes están para acercarnos, **y el IMSS está más presente que nunca para acompañarte en todo lo relacionado con tu bienestar.**

**¿Ya sigues al IMSS
en Facebook?**

Échale un ojo, dale like y mantente al día con todo lo que tenemos para ti.
¡Nos vemos en los comentarios!



IMSS

¿Ya escuchaste los nuevos episodios del Podcast “A tu salud”?



¿La música influye en nuestra salud mental?

¿Alguna vez has sentido que una canción te rescata en un momento oscuro o que una melodía te devuelve a la vida? De la mano de Olallo Rubio, cineasta, guionista y locutor, y de Diego Porras Farret, médico internista, exploramos el poder transformador de la música en la salud mental.



Ansiolíticos, entre la calma y la adicción

Rafa López, médico psiquiatra, nos habla sobre los ansiolíticos: cómo funcionan y cuáles son los riesgos por su automedicación y uso indebido.

Escanea este código desde Spotify para escucharnos



Busca todos los episodios disponibles en:



apple
podcasts



EL TEATRO me rescató de la SOLEDAD

Una voz sin rostro me pide cerrar los ojos, respirar profundo y contactar con aquel niño que juega solitario en el campo, que trepa a los árboles para arrancar capulines o manzanas, que imita el mugido de las vacas, atrapa bichitos o corretea a los borregos, que ve en el horizonte la marcha de las nubes y los fuertes vientos que anuncian la proximidad de un huracán. Mis padres y sus hijos corremos a casa. Llego al último, porque soy el más pequeño de los 16 hermanos.

No sé cómo es mi cara porque en casa no tenemos espejo; me descubro en el agua del río. Soy flaquito, chaparrito, de pelo lacio y cara muy seria. Cuando cumple 7 años me niego a ir a la escuela, no comprendo por qué debo estar en un salón pequeño cuando soy feliz en el campo. Los primeros 3 años escolares son un suplicio, mis compañeros me maltratan. En la multitud me siento solo, insignificante, invisible. Los adultos no me miran.

Ahora curso el cuarto año, también voy a regañadientes hasta que aparece un ángel de verdad: una maestra bonita, alta y de cabello negro, que lleva en los brazos libros de cuentos. Los lee en voz alta y yo vuelo, mi mente viaja a países exóticos con alfombras voladoras, personas del tamaño de las hormigas, ciclópes o barcos piratas que navegan entre nubes.

Un lunes, la maestra comienza a contar un cuento, pero es tan largo que lo narra cada 8 días. Quedo atrapado entre sus palabras.

Ahora sí no solo quiero, sino que anhelo ir a la escuela para seguir escuchando ese cuento interminable.

Este día de inicio de semana, la maestra no llega a clases. Ni va a volver más ni habrá más leyendas. La maestra ha muerto en un accidente. Dos tragedias, el fallecimiento de ese ángel y la mutilación del cuento, nadie en la escuela sabe de ese libro. En el pueblo no hay biblioteca. Todos se olvidan de la historia, menos yo, que comienzo a imaginar el final de la trama. Así, a los 11 años, nace mi curiosidad por contar cuentos. Mi héroe es Kalimán, personaje de un cómic.

Ya he cumplido 16 años y curso la secundaria, donde nos piden montar una obra de teatro; muertos de miedo, mis compañeros y yo representamos un drama. Una maestra me ve talento para la actuación, me impulsa para entrar al único taller de teatro que hay en el pueblo en el Seguro Social. El escenario me aterra al principio, después descubro que es mi pasión. Así comienzo a andar por talleres y escuelas hasta entrar a las ligas mayores en Xalapa.

Me convierto en actor profesional. La gente ahora me ve. Ya no me imagino el mundo sin el teatro, ni pienso dejar la actuación. Así que fundo un grupo de teatro con chavos y en el IMSS en Córdoba me dan la oportunidad de ocupar un espacio para ensayar.

El personal del Seguro pide que monte con ellos una pastorela, nos divertimos y crece entre nosotros una comunidad fraterna. Todo lo hacemos sin cobrar un centavo. Es mi manera de aportar a mi pueblo, de llevar este arte a Córdoba, de compartir lo que he aprendido, por eso estoy de vuelta aquí donde nací. Pero no se vive del cuento, así que busco trabajo y el Seguro Social me admite en 2009 como auxiliar universal de oficina y, un año después, me convierto en maestro de teatro y mi primera obra con los muchachos es *Silencio, pollos pelones*, que ya les van a echar su maíz, de Emilio Carballido.

Desatada la pandemia en 2020, me refugio en una biblioteca, paso las horas leyendo uno y otro libro. Una novela llama mi atención. Conforme avanco, descubro que se trata de aquella historia que en mi infancia quedó inconclusa con la muerte de mi maestra. Se trata de *La isla misteriosa*, de Julio Verne.

De nuevo, la voz sin rostro me solicita que vuelva al presente, a agosto de 2023, cuando tengo 54 años. Me pide que describa mi relación con el teatro. Sin pensarlo dos veces respondo –el teatro es libertad, propuesta, un flotador en un mar de emociones revueltas. La actuación me salvó de las garras de la soledad. Más que maestro soy un amigo, un hermano-. La voz sin rostro se desvanece: abro los ojos y descubro que tengo muchos amigos.

"El teatro me rescató de la soledad" es una recreación literaria a partir de una entrevista con Ramiro Sorcia, maestro titular de teatro del IMSS, en Córdoba, Veracruz.



LO MEJOR DE

FAMILIA

Historias de **IMSSpiración**

IMSS
SUPLEMENTOS
EN LOS ESTADOS

CAMPECHE



Médica neonatóloga se capacita en Europa

Mediante el convenio de colaboración académica entre el IMSS, la Fundación IMSS y la Alianza Médica para la Salud (AMSA), durante 2024 se seleccionaron a 23 médicos especialistas de diversos OODA y UMAE, para participar en los Seminarios del Open Medical Institute, que AMSA oferta en Salzburgo, Austria.

Entre más de 600 aspirantes, la doctora Mayra Susana Brito Navarro fue seleccionada para participar en esta capacitación, con el caso clínico preventivo "El autismo y la prematuridad", que desarrolla con éxito en el HGZ No. 1 "Dr. Abraham Azar Farah", en la capital del estado.

La especialista, que labora desde hace 6 años en el IMSS en Campeche, monitorea la línea de vida de pacientes pediátricos con probabilidad de presentar trastornos de conducta, de sueño e hiperactividad, y al mismo tiempo, forma junto con las familias de los pequeños, atención educativa preventiva.

"Como médica hay mucho que aportar después de compartir esta experiencia en Europa, que se traduce en aportación directa al área de Pediatría del HGZ No. 1", expresó.

NAYARIT



Personal de la SEDENA acompaña a niños en su toque de "Campana de la Victoria"

Rosmar "N" y Alejandro "N", de 10 y 12 años, culminaron sus tratamientos tras ser diagnosticados con un tumor rabdomiosarcoma y una leucemia linfoblástica, respectivamente. Los pacientes pediátricos recibieron atención médica en el OncoCREAN del HGZ No. 1 y celebraron tocando la "Campana de la Victoria".

El evento se realizó en la explanada del HGZ No. 1. Los menores fueron acompañados por personal y banda de guerra de la Secretaría de la Defensa Nacional (SEDENA), personal del HGZ y familiares, quienes mostraron júbilo por la culminación de su tratamiento oncológico.

Christian Santillán Ávila, oncólogo pediatra, señaló, "estamos de gala, ya que dos de nuestros niños de Oncología Pediátrica tocaron la 'Campana de la Victoria', uno de ellos tiene el sueño de ser soldado y por ello la visita especial del personal de la SEDENA".

Rosmar "N" estuvo en tratamiento 10 meses, con esquemas de quimioterapia, cirugía y radioterapia. Alejandro "N" tuvo un tratamiento de sesiones de quimioterapia por dos años y medio.

"Gracias al personal del IMSS, estos niños culminaron su tratamiento y por ello nos sentimos muy felices de que toquen la 'Campana de la Victoria'", sostuvo Santillán Ávila.



Mayra Susana Brito Navarro



COAHUILA

**Pacientes reconocen buen trato brindado por Rodolfo**

Rodolfo Martín Narváez Cepeda, enfermero general en el HGZ/MF No. 7 de Monclova, ingresó al IMSS en 2006, y nos cuenta cómo lo marcó para bien el haber sido uno de los primeros trabajadores de la salud que enfrentó la pandemia por COVID-19 en el denominado epicentro del contagio en el país. Este tipo de experiencias, le han permitido disfrutar su vocación de servicio y motivar a los pacientes de Oncología.

Los pequeños detalles hacen una gran diferencia para él, al transformar el ambiente de atención en el Centro de Infusiones y Mezclas, simplemente llamando a los pacientes por su nombre, escuchándolos y platicando con ellos durante sus sesiones de quimio y fomentando la interacción, al presentar a quienes compartían un mismo diagnóstico.

Posteriormente, fue registrando las fechas de cumpleaños y los sorprendía con una celebración en compañía de otros pacientes y personal del Instituto, lo que significó el inicio de fuertes lazos de amistad y gratitud por la empatía y buen trato recibido.

"Continuaré brindando atención de calidad y seguiré motivándolos a fin de que logren tocar la 'Campana de la Victoria'", comenta orgulloso.



Rodolfo Martín Narváez Cepeda



Entérate de más historias de este tipo en los Suplementos Familia IMSS en los Estados.
Escanea el Código QR

**CIUDAD DE MÉXICO NORTE****"Romina" percibe sonidos gracias a un implante coclear**

"Romina" llegó al Servicio de Otorrinolaringología y Audiología de la UMAE Hospital General "Dr. Gaudencio González Garza" del CMN "La Raza", cuando tenía tres años, debido a que padece una hipoacusia sensorineural profunda bilateral, condición que no le permite percibir sonidos, por lo que fue candidata a colocarle un implante coclear.

"Este caso es un ejemplo de los resultados que hemos conseguido. Después de cuatro años de terapia, ya puede escuchar los sonidos, se integró mejor a su núcleo familiar y va a una escuela de normoyente", comentó el doctor Silvio Jurado Hernández, jefe del Servicio.

Gloria, abuelita de "Romina", comentó: "Al mes y medio de nacida nos dimos cuenta de que no respondía a los ruidos. Después de varios estudios se confirmó que no escuchaba y cubría los requerimientos para un implante, llegamos a este Hospital y se lo colocaron. Ha evolucionado muy bien en su audición, para nosotros es un gran logro. Está muy contenta, ha avanzado en su habla, hace su vida normal y la seguimos llevando a sus terapias de lenguaje".

Fuentes: OOAD del IMSS en Campeche, CDMX Norte, Coahuila y Nayarit.

RESILIENCIA, ENTREGA Y COMPROMISO

Hospital General Regional No. 45 “Dr. Antonio Ayala Ríos” Guadalajara, Jalisco

El HGR No. 45, en Guadalajara, inició operaciones en 1948 con la renta de instalaciones en la entonces clínica privada del médico Antonio Ayala. En 1958, se concluyó la compra del hospital por parte del IMSS y el 11 de noviembre de ese mismo año entró en funcionamiento.

Se denomina “Dr. Antonio Ayala Ríos” porque este médico estableció en 1897 su clínica particular en el antiguo convento de San Felipe Neri, convirtiéndose en el mejor hospital de la ciudad y posteriormente en el HGR No. 45. Además, el doctor Ayala estableció importantes cambios en la medicina del estado como la práctica de la asepsia.

Infraestructura:

- 277 camas censables.
- 97 camas no censables.
- 52 consultorios.
- 8 quirófanos.
- 4 salas de radiodiagnóstico.
- 2 tomógrafos.
- 2 salas de ultrasonido.
- 6 peines de laboratorio.
- 1 unidad de hemodiálisis.



Ofrecemos especialidades como:

- » Cirugía general.
- » Geriatría.
- » Ginecología.
- » Infectología.
- » Medicina interna.
- » Nefrología.
- » Oftalmología.
- » Pediatría.
- » Traumatología y ortopedia.
- » Urgencias.



Actualmente, el encargado de la dirección es el doctor **Oscar Gilberto Ruvalcaba Castañeda**.

Equipo humano:

1,604 trabajadoras y trabajadores, entre personal médico, de enfermería, de asistencia médica y auxiliares de limpieza e higiene.



En un día típico brindamos:

- » **866** consultas.
- » **153** atenciones en urgencias.
- » **30** cirugías.
- » **664** estudios de radiodiagnóstico.
- » **7** partos.
- » **3,233** estudios de laboratorio.



Entre nuestros proyectos para 2025 destacan:

- » Apertura del servicio de Tococirugía.
- » Remodelación de las Unidades de Cuidados Intensivos e Intermedios; de la Central de Equipos y Esterilización, así como de los cuartos de residencias médicas.



En voz del personal:

Omar Alejandro Sánchez Rivera, Auxiliar Universal de Oficinas.

"Tengo un poco más de 5 años en este Hospital. El ambiente de trabajo de mi área es muy bueno, mucho compañerismo y siempre nos echamos la mano. Si tenemos algún problema, entre todos lo resolvemos. Siempre estaré agradecido con el Instituto".



Perla Esquivel Santeliz, auxiliar de Enfermería.

"Trabajar en el IMSS es un privilegio. Actualmente, doy pláticas de planificación familiar a las pacientes que acaban de tener a sus bebés. Ver que se van felices a sus casas y con sus bebés es una gran satisfacción".



En voz de la derechohabiencia:

María de los Ángeles Chávez Rodríguez, paciente.

"De mi UMF me refirieron a este Hospital, porque acá está el área que me puede atender. Creo que los protocolos de la institución son buenos, están diseñados para alcanzar a cubrir a todas las personas que lo necesitamos".



Datos relevantes:

- » Fue el primer Hospital de Especialidades en el occidente del país.
- » Realizó el primer trasplante renal en Jalisco.
- » Fue la primera unidad de la entidad con sustitución renal mecánica (Hemodiálisis).



Fuente: OOAD del IMSS en Jalisco.

HIDALGO, ATENCIÓN DE CALIDAD Y COMPROMISO INQUEBRANTABLE CON LA DERECHOHABIENCIA

Titular de la Oficina de Representación
Dr. Jorge Luis Zendejas Villanueva.

IMPORTANCIA DEL IMSS EN HIDALGO

Fue el 1 de septiembre de 1975 que el IMSS inició operaciones en Hidalgo, concretamente en la "Colonia IMSS", ubicada en el municipio de Tepeapulco de Ciudad Sahagún. La cual fue construida por el Instituto para beneficio de los trabajadores de esa ciudad y diseñada por el arquitecto Teodoro González de León.

Dentro de este complejo se creó el primer inmueble médico del Instituto en la entidad, el Hospital General de Zona con Medicina Familiar No. 8.

- Otorga servicios a **1 millón 228 mil 479** derechohabientes, con una infraestructura médica de Régimen Ordinario, conformada por:

- 16 Unidades de Medicina Familiar.
- 3 Hospitales Generales de Zona con Medicina Familiar.
- 2 Hospitales Generales de Zona.
- 1 Hospital General de Subzona.



- Actualmente, la Familia IMSS de Hidalgo está integrada por **8 mil 051** trabajadoras y trabajadores:



7,210 Base.
544 Confianza.
267 Estatuto.
30 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:**

- 6,003** consultas de medicina familiar.
- 1,649** consultas de especialidad.
- 370** consultas dentales.
- 627** consultas de urgencias.
- 12,533** análisis clínicos.
- 1,346** estudios de radiodiagnóstico.
- 436** estudios de ecosonografía.
- 665** sesiones de medicina física.
- 10** partos.
- 47** intervenciones quirúrgicas.



DATO RELEVANTE

En marzo de 2024, el HGZ No. 36 en Pachuca inauguró su Sala de Hemodinamia para atender padecimientos cardíacos. Cuenta con equipo de fluoroscopía y de Rayos X, para proyectar imágenes claras y nítidas en tiempo real, que permiten diagnosticar y tratar enfermedades cardiovasculares.

Gracias a la adquisición de un resonador magnético para el HGZ No. 36 en Pachuca, durante 2022, se logró disminuir el gasto ejercido en la subrogación de estudios de resonancia magnética. Además, la productividad en la especialidad de traumatología aumentó de 571 a 852 de 2022 a 2024.



Dra. Sandra Alonso Reséndiz: "Ser parte del Programa IMSS-Bienestar es un orgullo"

Uno de los pilares de la atención médica en nuestro país es el programa IMSS-Bienestar, el cual en Hidalgo brinda atención a través de 4 Hospitales y más de 200 Unidades Médicas Rurales (UMR) a la población más vulnerable.

En la comunidad de Lagunilla en el municipio de Actopan, específicamente en la UMR 212, la doctora Sandra Alonso Reséndiz, con 25 años de experiencia dentro del programa, es hoy uno de los personajes más respetados en este lugar.

"Es muy satisfactorio, me siento orgullosa de pertenecer al Programa, esa parte tan importante del agradecimiento de la gente no tiene precio, pero representa un compromiso", expresó la médica.

El trabajo incansable y dedicación con la comunidad llevaron a la doctora Reséndiz a recibir el premio en Atención de Calidad del Personal Médico, otorgado por el Instituto Mexicano del Seguro Social, en la ceremonia de Reconocimiento al Mérito Médico, realizado en la Unidad de Congresos del Centro Médico Nacional Siglo XXI, en 2024.

Al estar en una comunidad, la gente te ve como su vecino y en algunas ocasiones requieren atención médica muy específica, pero la responsabilidad está por encima de todo, recalcó Alonso Reséndiz.

Dentro de las actividades de la doctora Alonso se encuentran los días comunitarios, en donde: trabaja con mujeres embarazadas que no acuden a su revisión habitual, completa esquemas de vacunación y platica con personas para mejorar sus estilos de vida, entre otras.

"Ha sido una trayectoria muy agradable, yo amo al programa IMSS-Bienestar, me ha dado todo y yo le doy todo de mí", finalizó.

Hidalgo está ubicado en el centro de México, es conocido por su historia minera y su belleza natural. Además, es apreciado por su rica gastronomía, como los pasteles y los mixiotes.

¿DÓNDE SE UBICA?

Linda al norte con San Luis Potosí; al noreste y este con Veracruz; al este y sureste con Puebla; al sur con Tlaxcala y el Estado de México, y al oeste con Querétaro.

Se divide en 84 municipios, su capital es Pachuca de Soto.

De acuerdo con el INEGI en 2020, en Hidalgo había 3,082,841 habitantes.

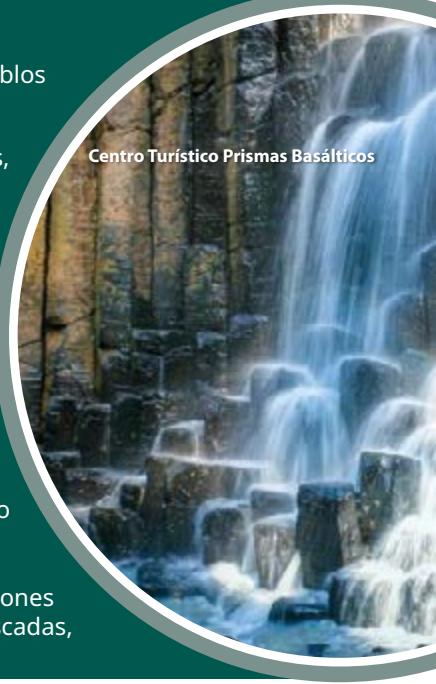


¿A DÓNDE IR?

Este estado es un destino turístico que combina historia, naturaleza y cultura. Con sus pueblos mágicos, aguas termales y tradiciones, es ideal para los amantes del ecoturismo y la tradición.

- Huasca de Ocampo, primer Pueblo Mágico de México, cautiva con sus paisajes naturales, haciendas históricas y los famosos Prismas Basálticos, que lo hacen un lugar imperdible al visitar la región.
- Real del Monte, el Pueblo Mágico más alto del país, es conocido por su legado minero, por ser el testigo del nacimiento del fútbol en la República Mexicana y por sus ricos pasteles salados y dulces.
- Grutas de Tolantongo, estas pozas termales destacan por sus aguas turquesas, sus cascadas y su túnel de vapor natural. Ideal para el ecoturismo, ofrece senderismo, tirolesas y hospedaje, siendo uno de los sitios más visitados del centro del país.
- Zona Arqueológica de Tula, identificada por su pirámide y estatuas colosales, es un espacio fascinante para explorar historias y leyendas.
- Centro Turístico Prismas Basálticos, una de las 13 maravillas naturales de México, sus formaciones rocosas, creadas por lava enfriada hace millones de años y rodeadas de bosques y cascadas, sorprenden a propios y extraños.

Centro Turístico Prismas Basálticos



PERSONAJES DESTACADOS EN LA HISTORIA

- Elisa Acuña Rossetti, maestra y activista política, luchó por los derechos de mujeres y obreros. Participó en el Club Liberal Ponciano Arriaga y en la creación del Partido Liberal Mexicano.
- Felipe Ángeles Ramírez, destacado artillero, profesor y líder revolucionario, luchó por la justicia social y la democracia en México. Tras la derrota de los villistas, se exilió en 1915.
- Gabriel Vargas Bernal, dibujante y creador de historietas, entre ellas "La Familia Burrón", recibió múltiples reconocimientos, incluyendo el Premio Nacional de Periodismo, en 1983.
- Roberto Gayol y Soto, ingeniero civil, diseñó proyectos ferroviarios y la instalación del sistema de drenaje en 1888, tras las inundaciones en la Ciudad de México.
- Rodolfo Guzmán Huerta, legendario luchador y actor mexicano, mundialmente famoso como "Santo, el Enmascarado de Plata", se convirtió en un ícono de la lucha libre y el cine de culto.



Fuente: OOAD del IMSS en Hidalgo.

Mixiote estilo Hidalgo

4 porciones

Ingredientes:

Para la salsa

- 1 pieza de chile ancho
- 2 piezas de chile guajillo
- 1/4 de taza de vinagre blanco
- 1 pizca de sal
- 1 pizca de pimienta
- 1 pizca de orégano
- 1 diente de ajo

Para los mixiotes

- 2 hojas de hoja de maguey (*hojas sintéticas de papel para mixiote*)
- 4 piezas de pierna o muslo de pollo
- 1 hoja de laurel
- 4 piezas de nopales (*cortados en tiras*)
- 1 pizca de sal
- 1 pizca de pimienta
- 1 diente de ajo
- Hilo cáñamo

Preparación:

1. Remoja los chiles y retírales las semillas y las venas.
2. Licúalos con sal, pimienta, orégano, ajo y vinagre. Sofríe y reserva.
3. Pon las piezas de pollo en un recipiente y vierte la mezcla. Deja reposar 5 minutos.
4. Coloca en el centro de cada cuadro de hoja de maguey una pieza de pollo con un poco de salsa, nopales, una hoja de laurel, sal y pimienta.
5. Amarra la hoja de maguey con hilo, de forma que hagas una especie de costal.
6. Coloca y cocina en una olla al vapor unos 40 minutos.

Información nutrimental por porción:

- | | |
|---|--|
| <ul style="list-style-type: none"> • Calorías 330 kcal • Proteínas 21 g | <ul style="list-style-type: none"> • Carbohidratos 23 g • Lípidos 17 g |
|---|--|



Dato interesante:

Los antiguos mexicanos de la región central del territorio, particularmente los aztecas, desarrollaron la técnica de cocinar en mixiotes como una forma de aprovechar una materia abundante en la zona: las hojas de maguey.

Con la llegada de los españoles a México, la cocina mexicana se transformó significativamente. Los ingredientes europeos, como el cerdo y el pollo, se incorporaron a la dieta y se introdujeron nuevas técnicas de cocina, como el marinado de carnes en especias y la cocción al vapor.

*Júdisfruta este platillo típico de Hidalgo y
acompañalo con tortillas de maíz nixtamalizado!*

¡PARTICIPA CON NOSOTROS!

El IMSS desarrolla acciones educativas de promoción de la salud y estrategias de prevención, detección y tratamiento oportuno ante el consumo de drogas, a través de **JuvenIMSS**. Además, ofrece orientación para fortalecer la convivencia y la comunicación en el entorno familiar.



¡CONTESTA LA SIGUIENTE TRIVIA!

1. ¿Cómo se llama la campaña que implementó el Gobierno de México para evitar el consumo del fentanilo entre las y los jóvenes?
2. ¿Cuándo se inauguró la Unidad Habitacional Santa Fe?
3. ¿Cómo se llama el programa del Voluntariado IMSS que entrega alimentos frescos y saludables a familiares cuidadores en hospitales del IMSS?

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 Miguel Ángel Moreno Gutiérrez, de la Dirección de Innovación y Desarrollo Tecnológico, y a Cintya García Cárdenas y Emmanuel Cázares Fariñas, del OOAD Colima.

1. **¿Qué son 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.
2. **¿Por qué se crearon las Casas de la Asegurada y cómo se les conoce ahora?**
Con el propósito de promover la liberación económica, espiritual y social de la mujer, especialmente a través de la educación. En 1960, fueron renombradas como Centros de Seguridad Social.
3. **¿Cómo se llama el modelo que implementó el IMSS para atender el cáncer infantil?**
OncoCREAN, que busca aumentar las posibilidades de diagnóstico e inicio de tratamiento oportuno, y facilitar la referencia a unidades hospitalarias de mayor capacidad de resolución, cuando se trate de patologías que así lo requieran.

IMSSGLISH



TE INVITAMOS A APRENDER CON NOSOTROS

- **AMSA:** Alianza Médica para la Salud.
- **AUO:** Auxiliar Universal de Oficina.
- **CONASAMA:** Comisión Nacional de Salud Mental y Adicciones.
- **OCS:** Organización Comunitaria para la Salud.
- **SMEO:** Sociedad Mexicana de Oncología A.C.
- **TRS:** Técnico Rural de Salud.

¡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 😊

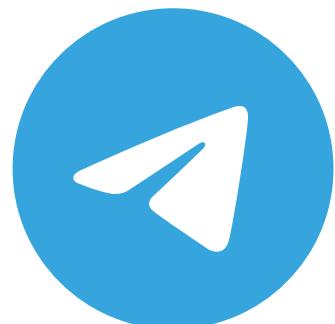


SÍGUENOS EN LinkedIn

CONFIGURA TU PERFIL REGÍSTRATE COMO
TRABAJADOR DEL INSTITUTO



ÚNETE AL CANAL YO SOY IMSS



Telegram

¿Qué hacer si percibo olor a gas LP?



Cierra la llave de paso del gas LP, estacionario o móvil.
/ La acción más inmediata que debes tomar es cortar la fuente del problema.

No enciendas ningún dispositivo eléctrico o luz.
/ Una acumulación de gas en el aire puede ser altamente explosiva.



Abre las ventanas y puertas. / Es esencial ventilar el espacio.



Repórtalo a tu Unidad Interna de Protección Civil y/o cuerpos de emergencia.



Para mayores informes, comunícate al teléfono (55) 5238 2700 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