

# FAMILIA IMSS

Historias de IMSSpiración

LA REVISTA

Número 59 | Agosto | 2024

## ¡HAZ DE TU VEJEZ UNA GRAN ETAPA!

IMSS PROMUEVE EL ENVEJECIMIENTO ACTIVO Y SALUDABLE



ENFERMEROS DEL IMSS  
COLIMA SE CONVIERTEN  
EN **HÉROES ANÓNIMOS**



**CAMPECHE,**  
VOCACIÓN Y  
ESFUERZO  
CONSTANTE



UNIDADES DE MEDICINA FÍSICA:  
**PASOS FIRMES HACIA  
LA REHABILITACIÓN**



# TÚ ERES IMPORTANTE

Tus compañeros te necesitan para brindar un mejor servicio a la derechohabiente.

## ¡No faltes!

¡Evita el ausentismo no programado!



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



INSTITUTO MEXICANO DEL SEGURO SOCIAL  
SEGURIDAD Y SOLIDARIDAD SOCIAL

• **04**

**EDITORIAL**

Querida Familia IMSS

• **05**

**IMSS + seguro + social**

Fotogalería de los eventos más relevantes de julio

• **07**

**Identidad IMSS**

- “Los ‘buenos días’ no pueden faltar y mucho menos la sonrisa”: María Guadalupe Urbina Lugo
- “Trabajo social: Una red de apoyo para el paciente y su familia”: Sandra Rodríguez Santiago

• **09**

**Cómo lo hago**

¿Sí chequé? Consúltalo y sal de dudas

• **10**

**Deporte, cultura y entretenimiento**

- El Director recomienda leer: “El rastro”, Margo Glantz (2002)
- Actividades culturales gratuitas
- Cartelera teatral
- Cartelera Cine Linterna Mágica

• **14**

**Avances IMSS-BIENESTAR**

Avances generales de julio

• **18**

**Vivo y trabajo saludable**

- Lactancia materna: conectando con amor
- El consumo elevado de sal incrementa el riesgo de enfermedades
- Grasas: aliadas esenciales para tu salud
- Beneficios de la respiración consciente

• **26**

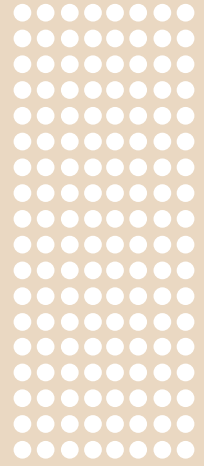
**Los consejos de Marco Aurelio**

La inflación después de la pandemia

• **30**

**Comunidad IMSS**

- Enfermeros del IMSS Colima se convierten en héroes anónimos
- ¡Haz de tu vejez una gran etapa!
- Pasos firmes hacia la rehabilitación física
- Apoyos a la implementación inicial del IMSS
- Podcast del Instituto Mexicano del Seguro Social
- Shiryu: un viaje del héroe
- Diagnóstico oportuno y un tratamiento seguro: HGR No. 58 en León, Guanajuato
- Campeche, vocación y esfuerzo constante
- Poc Chuc
- Trivia



**DIRECTORIO**

**Director General**

Zoé Robledo

**Secretario General**

Marcos Bucio

**Director de Prestaciones Médicas**

Hermilo Domínguez Zárate

**Director de Prestaciones Económicas y Sociales**

Mauricio Hernández Ávila

**Directora de Incorporación y Recaudación**

Norma Gabriela López Castañeda

**Directora Jurídica**

Karen Berlanga Valdés

**Director de Finanzas**

Marco Aurelio Ramírez Corzo

**Director de Administración**

Borsalino González Andrade

**Directora de Innovación y Desarrollo Tecnológico**

Claudia Laura Vázquez Espinoza

**Director de Operación y Evaluación**

Javier Guerrero García

**Directora de Planeación para la Transformación Institucional**

Asa Ebba Christina Laurell

**Titular de la Unidad de Comunicación Social**

Amadeo Díaz Moguel

## QUERIDA FAMILIA IMSS:

El 25 de julio pasado, la Doctora Claudia Sheinbaum, próxima presidenta de México, anunció que me invitó a continuar como director del Instituto Mexicano del Seguro Social.

Personalmente, me siento contento y agradecido con su decisión. Como lo he dicho en varias ocasiones: estar al frente del IMSS es el más alto encargo que he tenido y, también, la responsabilidad que más me ha apasionado. Ser del IMSS es todo un orgullo.

Hace un año, frente a la posibilidad de seguir otros caminos y sin saber que me invitarían a continuar frente al IMSS, tomé una decisión: mantenerme aquí porque creo en el proyecto del Seguro Social, en su crecimiento y fortalecimiento, en la recuperación de sus capacidades, pero sobre todo en su transformación.

Pero ¿qué es la transformación en el IMSS? Mejorar el trato a los derechohabientes, mejorar los tiempos de espera, la recuperación de la visión preventiva y de los espacios de recreación para que tengan salud y bienestar físico y mental; la consolidación en el uso de las tecnologías; la construcción de más Unidades Médicas Familiares y Hospitales; la compra de equipo nuevo; dejar atrás cualquier queja o insatisfacción; tener completo el Expediente Clínico Digital; mejorar la programación de cirugías; lograr el 100 por ciento en el



**Zoé Robledo**  
Director General del IMSS

surtimiento de recetas pero, también, mejorar los procesos de recaudación, romper cualquier vicio o acto de corrupción y fundamentalmente, ayudar a que nuestro hermano, el IMSS-BIENESTAR, se consolide como la institución prestadora de atención médica más grande del mundo para personas sin seguridad social.

Esto no se puede lograr sólo con buenas intenciones, necesitamos el trabajo de todos y de todas: camilleros, personal de higiene y limpieza, enfermeras, enfermeros, médicos, médicas, auxiliares de oficina, asistentes médicas, técnicas y técnicos de atención al derechohabiente, residentes, técnicos polivalentes, conductores de ambulancia, investigadores, personal de subdelegaciones, abogados, personal de lavanderías, administrativos, jefes de oficina, coordinadores, directores normativos, aquí todas y todos importamos.

Necesitamos trabajar con responsabilidad, combatir el ausentismo no programado, el robo hormiga, cuidar de nuestro patrimonio, atender bien al derechohabiente.

Por eso, las y los invito a que sigamos trabajando juntos con responsabilidad, para que el IMSS siga siendo el pueblo que cuida y cura al pueblo de México.

Con rumbo al porvenir, que venga la mejor de las etapas para el glorioso Instituto Mexicano del Seguro Social.

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

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

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

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

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

**Colaboración Especial:** Álvaro Ernesto Castellanos Moral, Andrea Elizabeth Navarro González, Araceli Padilla Hernández, Karla Guadalupe Hernández González, Karla Jazmín Zamora Segobia, Mónica García Rizo, Nora Rodríguez Aceves y Xóchitl López Barrón y Aguilar.

# CONOCE LAS ACCIONES INSTITUCIONALES MÁS RELEVANTES DE JULIO

## Servicios para la salud y la seguridad:

- Reunión Nacional de Comités Estatales de Protección Civil del IMSS, en Monterrey, Nuevo León, en donde se analizaron las acciones de preparación y mitigación ante el impacto del huracán Beryl en estados del norte del país.
- Durante la Evaluación de proyectos prioritarios y de infraestructura, región Tula, se informó de los avances en la construcción del HGZ de dicha ciudad y de cuatro UMF en el estado de Hidalgo.



## Sextas Reuniones Regionales 2024

A través de ocho mesas de trabajo, en las que participó personal de las Direcciones Normativas del IMSS, OOAD y UMAE, con temas de Prestación de servicios de salud en el marco presupuestal, Conservación, Abasto, Personal, Temas transversales entre normativas, Equipamiento, Hospitales prioritarios e IMSS-Bienestar se establecieron líneas de acción para resolver temas pendientes y mejorar la atención y los servicios que se otorgan a la derechohabencia.



Reunión Regional Sureste (1 al 3 de julio),  
Cancún, Quintana Roo.



Reunión Regional Norte (4 y 5 de julio),  
Monterrey, Nuevo León.



Reunión Regional Occidente (8 y 9 de julio),  
Guadalajara, Jalisco.



Reunión Regional Centro 2024 (10 al 12 de julio),  
León, Guanajuato.

**Servicios de salud, deporte y cultura:**



**1**  
Inauguración de los Juegos Deportivos Nacionales y Paralímpicos ODEIMSS para impulsar, desarrollar y potenciar las actividades deportivas, y la cultura física.

**2**  
Clausura del XXXIII Foro de Investigación en Salud del IMSS, en donde se difundieron avances sobre el desarrollo tecnológico e innovación de la investigación en salud.

**3**  
Campamento Infantil y Juvenil FIMSS 2024, "Crecer es una experiencia, hacerlo juntos, una aventura", para promover actividades socioeducativas en adolescentes que viven con diabetes tipo 1.



**4**  
Participación del IMSS en la Feria de las Afores 2024, con un módulo en el que se brindaron 52 mil 267 trámites de consulta de NSS, Fondo de Pensiones para el Bienestar, localización de Afore, entre otros.



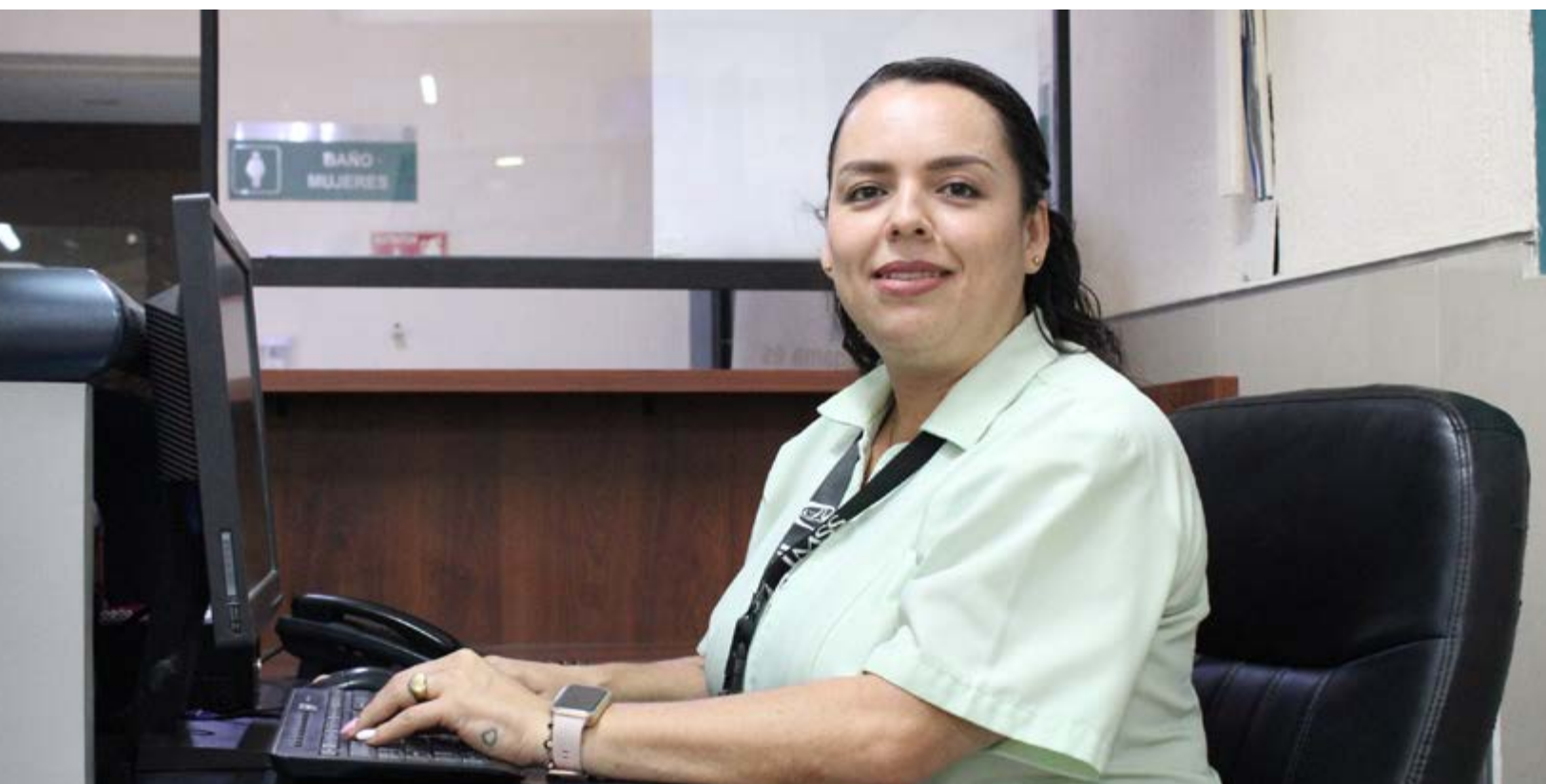
**5**  
Curso-Taller de capacitación en Sistema PLa.C.A (Planeación y Control de Alimentos) para mejorar los procesos de nutrición en unidades de Segundo y Tercer Nivel de Atención.



**6**  
Reapertura del Ex Convento de Santo Domingo de Guzmán en el Centro Vacacional Oaxtepec, en el estado de Morelos, tras ser restaurado con una inversión de 21 millones de pesos.

# LOS “BUENOS DÍAS” NO PUEDEN FALTAR Y MUCHO MENOS

la *Sonrisa*



**María Guadalupe Urbina Lugo** es asistente médica en la UMF No. 34 en La Paz, Baja California Sur. Con 13 años de antigüedad en el Instituto donde ha desarrollado una sólida trayectoria, siempre comprometida con su misión de ofrecer un servicio honesto tanto a los pacientes como a sus compañeros.

Su labor diaria incluye una serie de tareas esenciales, como recibir a los derechohabientes hasta programar sus citas. También se encarga de tomar el peso y las medidas de los pacientes, y en algunos casos, asiste al médico durante las consultas. Esta variedad de responsabilidades exige no solo habilidades técnicas, sino también una gran capacidad de empatía y comunicación.

El buen trato es un pilar fundamental en la filosofía de trabajo de María. Ella considera que "recibir a las y los pacientes con una sonrisa" es crucial para crear un ambiente acogedor y positivo. Para ella, cada saludo es una oportunidad para establecer una conexión genuina. Al llamar a los pacientes por su nombre y mirarlos a los ojos mientras les habla, busca que se sientan valorados y atendidos de manera personal.

María sabe que muchos de los derechohabientes pueden sentirse vulnerables o ansiosos al acudir a la clínica. Por ello, está convencida de que la atención humana es tan importante como los procedimientos médicos.

# TRABAJO SOCIAL: UNA RED DE APOYO PARA EL PACIENTE

y su *Familia*



**Sandra Rodríguez Santiago** es Trabajadora Social adscrita a la UMF No. 3 en San Felipe, Puebla, con 11 años de antigüedad en el Instituto Mexicano del Seguro Social (IMSS). Su compromiso con la atención médica de la población mexicana fue la motivación principal para ingresar a esta institución.

La labor de Sandra se centra en ofrecer educación para la salud, apoyo social, reintegración al proceso médico y, crucialmente, intervención en el entorno social y familiar del paciente. Esto implica identificar los problemas sociales que pueden obstaculizar la recuperación del paciente y brindar información clara, veraz y precisa sobre los recursos disponibles. “Es esencial reconocer que el entorno de una persona influye significativamente en su estado de salud”, afirma Sandra. Uno de los aspectos que más valora es la intervención con la familia. En su experiencia, ha visto cómo una familia comprometida puede ser un factor determinante en el proceso de recuperación del paciente.

Las actividades que realiza Sandra son diversas y abarcan múltiples áreas. Dentro del Departamento de Trabajo Social, se llevan a cabo intervenciones que buscan no solo atender las necesidades inmediatas de los derechohabientes, sino también fomentar un cambio sostenible en su calidad de vida. Desde la educación para la salud, donde se proporcionan herramientas y conocimientos para una vida más saludable, hasta el apoyo social que busca aliviar la carga emocional y económica de las familias.

Sandra desea dejar una huella en el IMSS que promueva una visión humanizada de cada derechohabiente. “Quiero que se reconozca a cada persona como alguien en situación de vulnerabilidad, pero con un enorme potencial de cambio”, concluye.

Fuente: OOAD del IMSS en Puebla.



# ¿Sí chequeé?

## Consúltalo y sal de dudas

Desde su implementación, el registro de asistencia, mediante la huella digital, ha facilitado los procesos de captura de nuestras incidencias y, por ende, han disminuido los errores. Además, esta tecnología nos da la facilidad de verificar periódicamente la fecha y hora de entrada y salida de los días laborados. Hacerlo es muy sencillo, en cualquiera de las dos opciones disponibles.



### Intranet Institucional

#### Registro en la plataforma

Ingresar desde un equipo de cómputo institucional a [siaportal.imss.gob.mx/biometrico/](https://siaportal.imss.gob.mx/biometrico/)

Seleccionar el OOAD de adscripción, teclear matrícula y CURP; elegir alguna opción de pregunta secreta y colocar la respuesta; definir una contraseña de 8 a 10 caracteres y confirmarla.

### Tu Perfil IMSS (Aplicación e Internet)

Descargar la aplicación en el dispositivo móvil (Android, iOS y HarmonyOS) o ingresar mediante navegador Edge o Chrome a <https://tpei.imss.gob.mx/>

Seleccionar opción "Haz una cuenta nueva"; elegir el OOAD de adscripción; ingresar matrícula, CURP, RFC, Número de Seguridad Social, fecha de ingreso, número telefónico, correo institucional, correo personal; crear una contraseña de 8 a 10 caracteres y confirmarla.

#### Verificación de registros

Ingresar a [siaportal.imss.gob.mx/biometrico/](https://siaportal.imss.gob.mx/biometrico/) en el campo de usuario, teclear la matrícula, seleccionar el OOAD e introducir la contraseña. Seleccionar la quincena que se desea y dar clic en Consultar.

Ingresar a la Aplicación o a <https://tpei.imss.gob.mx/>, teclear la matrícula, introducir la contraseña y dar clic en iniciar sesión.

Seleccionar el menú Biométricos y el rango de fechas o periodo, dar clic en Consultar.

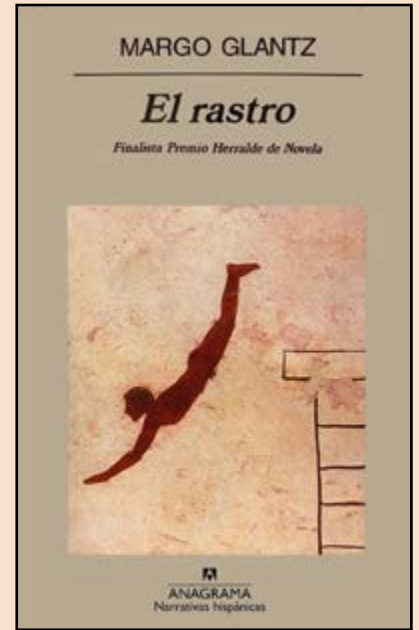
En caso de detectar alguna omisión de registro, en su caso, deberá ser entregada la documentación que sustente la ausencia parcial o total o que compruebe la asistencia, al Área de Personal correspondiente.



## EL DIRECTOR GENERAL RECOMIENDA LEER:

“El rastro”, Margo Glantz (2002)

Por: Zoé Robledo



Desde tiempos remotos, el corazón se ha vinculado al amor. Ese vínculo se ha fortalecido por su representación en un ícono que hoy todos conocemos, un corazón en forma geométrica, que desde los griegos y los egipcios fue utilizado para decorar monedas y vasijas, pero fue hasta la Edad Media que el ícono que representa un corazón se idealiza para referir al amor romántico. Por eso, hoy me gustaría preguntarles algo, para ustedes ¿el corazón es sólo un músculo que irriga nuestro cuerpo o también es quien guía al amor? Esa es la pregunta que Margo Glantz desarrolla en su novela “El rastro” que en esta edición de la Revista Familia IMSS les quiero recomendar.

La trama de la novela gira en torno a la relación de Juan y Nora, quienes son músicos, intelectuales y amantes. Después de mucho tiempo, se vuelven a reencontrar por un acontecimiento que es el hilo conductor de la novela y a pesar de estar en situaciones diferentes uno del otro, siguen unidos porque: el corazón tiene razones que la razón desconoce.

La autora recrea durante toda la obra la relación que existió entre Juan y Nora a través del músculo maravilloso: el corazón. Para lograr la conexión entre la historia de los protagonistas, el órgano y el amor, la autora se sumerge en una serie de reflexiones sobre el arte, la interpretación de la vida, de los sentimientos, sobre el pasado, lo romántico y sobre el cuerpo que se acaba de forma fisiológica.

Para mí, uno de los más grandes méritos de la novela es el nivel de descripción que utiliza Glantz para que imaginemos olores de la vida y la muerte; sabores de nuestra cocina; los lugares comunes de nuestra existencia y, sobre todo, hechos, como la primera cirugía cardíaca exitosa, realizada por el Dr. Louis Rehn en Alemania en 1896 para reparar una herida en el ventrículo derecho de Wilhelm Justus, quien recibió una puñalada durante una riña.

También el libro tiene un valor por su aporte cultural que nos brinda a través de las múltiples referencias a la literatura, por

ejemplo, a la novela rusa de Fiódor Dostoyevski y su libro El idiota. O la filosofía de Roland Barthes. También da una fina descripción de los instrumentos musicales como los pianos y violonchelos, y referencias a artistas actuales como Alejandro Sanz.

Otra aportación importante y que es medular en el desarrollo de la novela es la música. Al ser músicos, los protagonistas, las sonatas de Bach y Schubert, las sinfonías de Beethoven, las composiciones de Bizet y la interpretación de las Goldberg Variations del pianista Glenn Gould, le dan un toque rítmico al texto, que nos convoca a imaginar las palpitaciones del corazón.

¿Qué tiene que ver “El Rastro” con el IMSS? Este mes, la Unidad Médica de Alta Especialidad (UMAE) No. 34 Hospital de Cardiología “Dr. Alfonso Treviño” en Monterrey, Nuevo León, celebra su 29° Aniversario, y es un lugar en donde se atienden las enfermedades cardiovasculares. Además, se practican procedimientos como el realizado a Juan en la novela y que la autora Margo Glantz retrata de manera magistral y descriptiva.

Por eso, le mando un abrazo a los más de 1,469 trabajadores que conforman la UMAE No. 34 y le recomiendo a toda la Familia IMSS leer la novela “El rastro” para que descifremos juntos los secretos del amor y las cardiopatías.



# EL IMSS TAMBIÉN ES CULTURA

CARTELERA DEL 1 AL 30 DE SEPTIEMBRE

## #IMSSCultura

### ACTIVIDADES CULTURALES GRATUITAS

#### SALA DE EXPOSICIONES DEL CENTRO MÉDICO NACIONAL "SIGLO XXI"

Exposición "Tejiendo una historia local. Gobelinos de Xonacatlán"

6 de agosto al 1 de noviembre de 2024

De lunes a viernes de 9:00 a 17:30 horas

#### 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 25 de septiembre, 11:00 horas

"Siqueiros, Chávez Morado y Nishizawa en el Centro Médico Nacional Siglo XXI"

Informes y reservaciones al tel. 5556290200 ext. 13456 y 13402

### ARTES ESCÉNICAS

#### MÚSICA

"El CENART sale a la calle"

"SS Quartet" Cuarteto de piano,  
guitarra, batería y contrabajo

Mateo Torres, pianista

Lunes 9 de septiembre, 12:00 horas

Teatro IMSS Morelos

#### DANZA

"Viajando por México  
a través de la danza"

Directora: Starenka Escartín

Lunes 9 de septiembre, 18:00 horas

Teatro IMSS Legaria

### CINE EN TEATROS

"Mi universo en minúsculas"

Director: Hatuey Viveros

4 al 30 de septiembre de 2024

Teatro IMSS Durango

Miércoles 4, 16:00 horas

Teatro IMSS Monclova

Miércoles 4 y 11, 15:00 horas

Teatro IMSS León

Miércoles 4 y 18, 13:00 horas

Teatro IMSS Tepeyac

Lunes 9, 12:00 y 16:00 horas

Teatro IMSS Tepic

Miércoles 11, 10:00 horas

Teatro IMSS Aguascalientes

Miércoles 11, 12:00 horas

Teatro IMSS Guadalajara

"Ignacio López Tarso"

Miércoles 11, 16:00 horas

Teatro IMSS Legaria

Miércoles 18, 12:00 horas

Teatro IMSS Mérida

Miércoles 18, 12:00 y 15:00 horas

Teatro IMSS Ciudad Juárez

Miércoles 18, 17:00 horas

Teatro IMSS Culiacán

Miércoles 18, 19:00 horas

Teatro IMSS Cd. Mante

Miércoles 18 y viernes 20, 16:00 horas

Teatro IMSS Zacatecas

Miércoles 18, 18:00 horas

Teatro IMSS Morelos

Jueves 19, 12:00 horas

Teatro IMSS Los Mochis

Jueves 19, 12:00 horas

Teatro IMSS San Luis Potosí

Martes 24, 16:00 horas

Teatro IMSS Saltillo

Martes 24, 17:00 horas

Teatro IMSS "Cuauhtémoc"

Martes 24 y miércoles 25, 18:00 horas

Teatro IMSS Piedras Negras

Miércoles 25, 10:00 horas

Teatro IMSS Morelia

"Stella Inda"

Miércoles 25, 10:00 horas

Teatro IMSS Tlaxcala

Lunes 30, 18:00 horas

### CINE

Cine Linterna Mágica

Proyección especial

"Mi universo en

minúsculas"

Director: Hatuey Viveros

Jueves 26 de septiembre

10:30 horas

# EL IMSS TAMBIÉN ES CULTURA

CARTELERA DEL 1 AL 30 DE SEPTIEMBRE DE 2024

## TEATROS METROPOLITANOS

### TEATRO TEPEYAC

#### “CARMEN MONTEJO”

##### “Dinosaurios al rescate”

Domingo 1 y 15 de septiembre, 12:00 horas

##### “El Mago de Oz”

Domingo 1 y 15 de septiembre, 14:00 horas

Sábado 7 y 21 de septiembre, 16:30 horas

##### “La Sirenita”

Domingo 1, 8 y 15 de septiembre, 16:30 horas

##### “Treintonas, cuarentonas ¡y chingonas!”

Domingo 1, 8, 22 y 29 de septiembre, 18:30 horas

Viernes 13 y 20 de septiembre, 20:30 horas

##### “El velorio de mi madre”

Jueves 5, 12, 19 y 26 de septiembre, 20:00 horas

#### “Tributo a Beatles, Rolling Stones y Creedence”

Viernes 6 de septiembre, 18:00 y 20:30 horas

##### “QEPD... hasta que la muerte nos una”

Sábado 7 y 21 de septiembre, 18:30 horas

##### “El lago de los cisnes”

Sábado 7 de septiembre, 20:30 horas

Domingo 8 de septiembre, 12:00 horas

##### “Caperucita Roja y el Lobo ¿feroz?”

Domingo 8 de septiembre, 14:00 horas

##### “Princesas, el musical”

Sábado 14 y 28 de septiembre, 14:00 horas

#### “El libro de la selva, la aventura de Mowgli”

Sábado 14 y 28 de septiembre, 16:30 horas

##### “El diario de Ana Frank”

Sábado 14 y 28 de septiembre, 18:30 horas

##### “Razones para decirte adiós”

Sábado 14, 21 y 28 de septiembre, 21:00 horas

##### “Cenicienta”

Sábado 21 de septiembre, 14:00 horas

##### “Beatles vs. Doors”

Viernes 27 de septiembre, 18:00 y 20:30 horas

### TEATRO XOLA

#### “JULIO PRIETO”

##### “El Principito”

Domingo 1, 8, 15, 22 y 29 de septiembre, 11:30 horas

##### “2:22 una historia paranormal”

Domingo 1, 8 y 22 de septiembre, 18:00 horas

Sábado 7, 14, 21 y 28 de septiembre, 18:00 y 20:45 horas

##### “Hasta que la mafia nos separe”

Martes 3, 10, 17 y 24 de septiembre, 20:00 horas

##### “Niño perdido”

Miércoles 4, 11, 18 y 25 de septiembre, 20:30 horas

##### “Leonardo”

Lunes 23 y 30 de septiembre, 20:00 horas

### TEATRO SAN JERÓNIMO

#### “INDEPENDENCIA”

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

Domingo 1 de septiembre, 18:00 horas

### TEATRO ISABELA CORONA

##### “Una muerte sin recuerdo”

Domingo 1 de septiembre, 18:00 y 20:00 horas

**#IMSSCultura**

Las funciones se darán conforme al aforo.

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

# EL IMSS TAMBIÉN ES CULTURA

CARTELERA DEL 5 AL 26 DE SEPTIEMBRE DE 2024

**#IMSSCultura**

## CINE LINTERNA MÁGICA

**Jueves 5 de septiembre**

 **Beetlejuice 2**

Sinopsis: Con los problemas que se avecinan en ambos reinos, es sólo cuestión de tiempo que alguien diga el nombre de Beetlejuice tres veces y el travieso demonio regrese para desatar su propio caos.

 **Cacería sangrienta**

Sinopsis: Un grupo de jóvenes activistas decide hacer una declaración ambiental vandalizando una tienda de artículos para el hogar, justo cuando está por cerrar.

**Jueves 12 de septiembre**

 **No hables con extraños**

Sinopsis: Una familia estadounidense va invitada a pasar un fin de semana en la idílica finca campestre de una encantadora familia británica, que conoció en unas vacaciones.

 **Transformers Uno**

Sinopsis: La esperada historia del origen de cómo los personajes más icónicos del universo Transformers, Orion Pax y D-16 pasaron de ser hermanos de armas a convertirse en enemigos jurados.

**Jueves 26 de septiembre**

 **Robot salvaje**

Sinopsis: La épica aventura sigue el viaje de un robot –ROZZUM unidad 7134, "Roz"– que naufraga en una isla deshabitada y debe aprender a adaptarse al duro entorno, estableciendo, gradualmente, relaciones con los animales de la isla.

 **Sting: araña asesina**

Sinopsis: La araña de Charlotte alcanza proporciones monstruosas, volviéndose una situación muy peligrosa cuando deja a su familia y a los inquilinos de su edificio atrapados bajo el acecho de su telaraña. Ahora, Charlotte deberá detener a su mascota antes de que sea muy tarde.



**Consulta la cartelera aquí.**

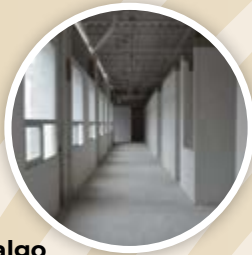
<https://www.cinelinternamagica.com.mx/>

# SEGUIMIENTO DE ACCIONES



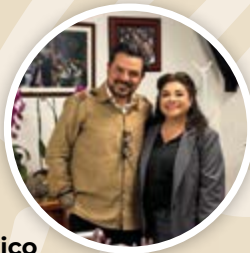
SERVICIOS DE SALUD  
IMSS-BIENESTAR

Julio de 2024



## Hidalgo 19 de julio

Recorrido del director general, Zoé Robledo, y el gobernador Julio Menchaca por la obra del nuevo Hospital General de Actopan que contará con 60 camas.



## Ciudad de México 12 de julio

- Segunda Sesión Ordinaria de la Junta de Gobierno del IMSS-BIENESTAR.

## 16 de julio

- Reunión del Director General del IMSS con Clara Brugada, jefa de Gobierno electa para conversar sobre la atención de las personas sin seguridad social en la ciudad.



## Oaxaca 4 de julio

Evaluación de los avances de los servicios de salud IMSS-BIENESTAR, por el Director General del Instituto y el gobernador de la entidad, Salomón Jara.



## Veracruz 4 de julio

Visita del director general, Zoé Robledo, y el gobernador del estado, Cuitláhuac García, al Hospital General de Tarimoya en el que se han invertido más de 4 mil millones de pesos.

**Chiapas**  
**14 de julio**

Reunión entre el director general, Zoé Robledo, y el gobernador electo del estado, Eduardo Ramírez, para hablar sobre el fortalecimiento de las unidades médicas y hospitales.



**Campeche**  
**3 de julio**

Encuentro entre el Director General del IMSS, y Layda Sansores, gobernadora del estado, con el propósito de dar seguimiento a las acciones realizadas.



**Quintana Roo**  
**3 de julio**

Reunión entre el director general, Zoé Robledo, y la gobernadora del estado, Mara Lezama, para revisar los avances de la implementación de los servicios de salud IMSS-BIENESTAR.



**Morelos**  
**20 de julio**

Encuentro entre el Director General del IMSS y la gobernadora electa Margarita González, para tratar sobre la federalización de los servicios de salud en el estado.



## PLAN DE SALUD PARA EL BIENESTAR

Durante las conferencias matutinas del presidente de la República, Andrés Manuel López Obrador, el director general, Zoé Robledo, informó los avances que se dieron durante julio en los servicios de salud IMSS-BIENESTAR en distintos estados del país.

### Contratación de personal

#### NAYARIT

Médicos especialistas: **536.**  
Médicos generales: **869.**  
**966 postulantes** para  
76 vacantes en Convocatoria  
2024 Enfermera Clínica y  
Auxiliar.

#### TLAXCALA

Médicos especialistas: **828.**  
Médicos generales: **989.**  
**1,900 postulantes** para  
204 vacantes en  
Convocatoria 2024  
Enfermera Clínica y Auxiliar.

#### COLIMA

Médicos especialistas: **458.**  
Médicos generales: **412.**  
**562 postulantes** para  
48 vacantes en  
Convocatoria 2024  
Enfermera Clínica y Auxiliar.

#### SONORA

Médicos especialistas: **1,149.**  
Médicos generales: **827.**  
**620 postulantes** para  
51 vacantes en Convocatoria  
2024 Enfermera Clínica y  
Auxiliar.

#### SINALOA

Médicos especialistas: **1,133.**  
Médicos generales: **1,268.**  
**3,065 postulantes** para  
112 vacantes en  
Convocatoria 2024  
Enfermera Clínica y Auxiliar.

#### BAJA CALIFORNIA SUR

Médicos especialistas: **334.**  
Médicos generales: **293.**  
**403 postulantes** para  
38 vacantes en  
Convocatoria 2024  
Enfermera Clínica y Auxiliar.

#### VERACRUZ

Médicos especialistas: **2,197.**  
Médicos generales: **3,343.**  
**5,329 postulantes** para  
461 vacantes en  
Convocatoria 2024  
Enfermera Clínica y Auxiliar.

#### GUERRERO

Médicos especialistas: **999.**  
Médicos generales: **3,307.**  
**3,923 postulantes** para  
183 vacantes en  
Convocatoria 2024  
Enfermera Clínica y Auxiliar.

#### CAMPECHE

Médicos especialistas: **483.**  
Médicos generales: **431.**  
**1,292 postulantes** para  
42 vacantes en Convocatoria  
2024 Enfermera Clínica y  
Auxiliar.

#### MICHOACÁN

Médicos especialistas: **1,421.**  
Médicos generales: **1,680.**  
**3,283 postulantes** para  
356 vacantes en  
Convocatoria 2024  
Enfermera Clínica y Auxiliar.

#### MORELOS

Médicos especialistas: **670.**  
Médicos generales: **774.**  
**3,817 postulantes** para  
203 vacantes en  
Convocatoria 2024  
Enfermera Clínica y Auxiliar.

#### ZACATECAS

Médicos especialistas: **764.**  
Médicos generales: **1,003.**  
**1,054 postulantes** para  
82 vacantes en Convocatoria  
2024 Enfermera Clínica y  
Auxiliar.





SERVICIOS DE SALUD  
IMSS-BIENESTAR

### SAN LUIS POTOSÍ

Médicos especialistas: **621.**  
Médicos generales: **563.**  
**1,276 postulantes** para  
108 vacantes en Convocatoria  
2024 Enfermera Clínica y  
Auxiliar.

### QUINTANA ROO

Médicos especialistas: **645.**  
Médicos generales: **738.**  
**937 postulantes** para  
35 vacantes en Convocatoria  
2024 Enfermera Clínica y  
Auxiliar.

### CHIAPAS

Médicos especialistas: **1,470.**  
Médicos generales: **3,121.**  
**4,470 postulantes** para  
91 vacantes en Convocatoria  
2024 Enfermera Clínica y  
Auxiliar.

### BAJA CALIFORNIA

Médicos especialistas: **780.**  
Médicos generales: **544.**  
**2,017 postulantes** para  
66 vacantes en Convocatoria  
2024 Enfermera Clínica y  
Auxiliar.

### OAXACA

Médicos especialistas: **1,333.**  
Médicos generales: **2,420.**  
**1,368 postulantes** para  
105 vacantes en Convocatoria  
2024 Enfermera Clínica y  
Auxiliar.

### HIDALGO

Médicos especialistas: **999.**  
Médicos generales: **1,636.**  
**2,252 postulantes** para  
184 vacantes en Convocatoria  
2024 Enfermera Clínica y  
Auxiliar.

### TABASCO

Médicos especialistas: **394.**  
Médicos generales: **1,906.**  
**4,869 postulantes** para  
255 vacantes en Convocatoria  
2024 Enfermera Clínica y  
Auxiliar.

### ESTADO DE MÉXICO

Médicos especialistas: **4,228.**  
Médicos generales: **3,944.**  
**7,191 postulantes** para  
372 vacantes en Convocatoria  
2024 Enfermera Clínica y  
Auxiliar.

### TAMAULIPAS

Médicos especialistas: **1,463.**  
Médicos generales: **1,153.**  
**4,068 postulantes** para  
198 vacantes en  
Convocatoria 2024  
Enfermera Clínica y Auxiliar.

### CIUDAD DE MÉXICO

Médicos especialistas: **1,078.**  
Médicos generales: **2,492.**  
**1,904 postulantes** para  
49 vacantes en Convocatoria  
2024 Enfermera Clínica y  
Auxiliar.

### PUEBLA

Médicos especialistas: **1,945.**  
Médicos generales: **2,813.**  
**3,445 postulantes** para  
200 vacantes en Convocatoria  
2024 Enfermera Clínica y  
Auxiliar.

Información al 30 de julio de 2024.  
Fuente: IMSS-BIENESTAR.

# Lactancia materna: conectando con amor

La **leche materna** es el alimento ideal que la madre debe dar a su bebé al momento de su nacimiento, ya que proporciona nutrientes altamente necesarios para un crecimiento y desarrollo adecuados, además de que es de fácil digestión y absorción.

La lactancia materna, además de generar un vínculo estrecho entre la madre y el hijo o hija, aporta importantes beneficios para ambos.



## Bebé:

- Previene la mala nutrición.
- Fortalece defensas contra gripe, diarrea, asma, neumonía, entre otras enfermedades.
- Mejora su desarrollo dentomaxilar y facial.
- Disminuye el riesgo del síndrome de muerte súbita del lactante.
- Mejora su desarrollo intelectual y psicomotor.



## Madre:

- Disminuye el sangrado posparto.
- Reduce el riesgo de padecer anemia, diabetes, hipertensión y cáncer.
- Previene la depresión posparto.
- Ayuda a recuperar el peso que tenía antes del embarazo.
- Previene el cáncer de mama y de ovario.



## Por ello, se recomienda que:

- Durante los primeros seis meses de vida, el bebé se alimente única y exclusivamente de leche materna.
- Continuarla de manera complementaria, con alimentos de acuerdo a su edad, hasta los 2 años o más, para un óptimo crecimiento y desarrollo.

La producción de este importante nutriente tiene **cuatro etapas:**

### • Pre-calostro:

Inicia en el tercer mes del embarazo.

### • Calostro:

Se produce cuatro días después del parto, su apariencia es amarillenta y su volumen puede aumentar hasta los 100 mililitros al día.

### • Leche de transición:

Se produce entre el cuarto y décimo día de posparto, presenta un aumento de lactosa, grasa, calorías y vitaminas hidrosolubles y disminución de proteínas, inmunoglobulinas y vitaminas liposolubles.

### • Leche madura:

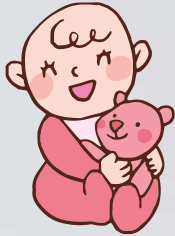
Se produce a partir del décimo día, contiene componentes altamente nutritivos que la hacen ideal para la persona recién nacida y lactante.



En muchas ocasiones la mamá se preocupa por creer que produce poca leche para satisfacer las necesidades de su bebé, pero la leche materna que produce durante el período de puerperio y lactancia es la necesaria para alimentarle y aumenta de acuerdo con su edad y el tamaño gástrico, como se muestra a continuación:

## Tamaño del estómago del bebé

Día 1	Día 3	1 semana	1 mes
Como el de una cereza.	Como el de una nuez.	Como el de un chabacano.	Como el de un huevo grande.
De 5 a 7 ml. 1 a 1.5 cucharas soperas por toma.	De 22 a 27 ml. 0.75 a 1 onza por toma.	De 45 a 60 ml. 1.5 a 2 onzas por toma.	De 80 a 150 ml. 2.5 a 5 onzas por toma.



Para el Instituto es importante fomentar espacios para una lactancia segura, que cuenten con las medidas adecuadas para la madre y su bebé, creando así una conciencia social sobre la importancia de la lactancia materna para el crecimiento del lactante y el vínculo entre madre e hijo.





### Datos relevantes:

- En el Modelo de Atención Materna Integral del IMSS (AMIIMSS) se prioriza la lactancia materna.
- El IMSS cuenta con 66 Hospitales Nominados en la Iniciativa “Hospital Amigo del Niño y la Niña”, y con 40 Unidades de Medicina Familiar Nominadas como “Unidades Amigas del Niño y la Niña”, que tienen su respectivo lactario y sala de lactancia en apoyo a las trabajadoras y usuarias que acuden al servicio, que les permita continuar con la lactancia materna y conciliar con sus actividades laborales.

## ¡Conecta con tu bebé y vive una lactancia con amor!

Escucha el episodio 36 del Podcast a Tu Salud “Lactancia Materna: más que alimentar”



### Conoce más sobre lactancia materna



Fuente: Dirección de Prestaciones Médicas del IMSS.

# El consumo elevado de Sal incrementa el riesgo de enfermedades

Muchas personas, antes de probar los alimentos, agregan sal sin haber disfrutado de su sabor natural. La respuesta de los especialistas del IMSS a esta conducta es que puede ser una combinación de predisposición y hábito, por una introducción errónea de alimentos y bebidas ultraprocesados, y ricos en sodio durante la infancia, reforzado en edad adulta mediante saleros en la mesa.

La sal contiene un 40 por ciento de sodio que es un mineral esencial para la transmisión de señales nerviosas, el equilibrio de líquidos y otras funciones fisiológicas; sin embargo, es necesario moderar su consumo. De acuerdo con la Organización Panamericana de la Salud, el incremento de sal en la dieta aumenta el riesgo de:





- **Hipertensión arterial.**
- **Enfermedades cardiovasculares.**
- **Accidentes cerebrovasculares.**
- **Problemas renales.**
- **Cáncer de estómago.**
- **Osteoporosis.**

También, suele hablarse de la conveniencia del consumo de la sal de mesa o la de mar, pero como ambas contienen cloruro de sodio; la diferencia entre ellas es mínima, por lo que la elección dependerá más del gusto personal. Ahora bien, la sal baja en sodio puede ser una opción para aquellas personas que necesitan reducir su ingesta, pero sigue siendo necesario consumirla con moderación. Siempre será mejor optar por alimentos frescos y naturales en lugar de alimentos procesados, incluso si son bajos en sodio.




Una dieta alta en sal está asociada con malos hábitos de alimentación y una mayor ingesta de productos ultraprocesados y ricos en calorías, lo que puede contribuir al desarrollo de la obesidad en el contexto de una dieta no saludable.

Fuente: Dirección de Prestaciones Médicas del IMSS.

Lo ideal es limitar el consumo de sal y prevenir enfermedades como las ya mencionadas, que ponen en riesgo la salud. Para reducir su ingesta se pueden tomar medidas como:

-  Cocinar en casa con ingredientes frescos y naturales.
-  Usar hierbas de olor y especias para sazonar.
-  Leer las etiquetas de los alimentos para elegir opciones bajas en sodio.
-  Evitar el consumo de alimentos y bebidas ultraprocesados.

En las **UMF del IMSS**, existe el **servicio de Nutrición**, en donde personal nutricionista dietista:

-  Imparte sesiones educativas NutriMSS "Aprendiendo a comer bien".
-  Brinda consulta para elaborar un plan de alimentación individualizado, acorde a las necesidades de cada persona.
-  Ofrece pláticas sobre alimentación saludable y nutrición.

## Dato relevante:

**La Organización Mundial de la Salud (OMS) recomienda que el consumo de sal no supere los 5 gramos por día, lo que equivale aproximadamente a una cucharadita.**



**Acude para recibir asesoría sobre el tema.**



# GRASAS:

## Aliadas Esenciales para Tu Salud

Las **grasas** han sido malinterpretadas durante años, este macronutriente es vital para el buen funcionamiento de nuestro organismo. Proporcionando 9 calorías por gramo, son una de las principales fuentes de energía en nuestra dieta. Además, **contienen ácidos grasos esenciales y vitaminas liposolubles (A, D, E, K)** que son fundamentales para nuestra salud.

### Grasas Saludables: Héroes para Tu Organismo

No todas las grasas son perjudiciales. De hecho, los ácidos grasos insaturados son esenciales y se dividen en tres categorías:

- **Omega 3:** Se encuentran en pescados como el salmón y en semillas de linaza. Ayudan a reducir los niveles de triglicéridos y protegen la salud cardiovascular.
- **Omega 6:** Presentes en aceites vegetales como el de maíz y cártamo, son cruciales para la respuesta inflamatoria y la coagulación sanguínea.
- **Omega 9:** Predominan en el aceite de oliva y aguacates, y son conocidos por ayudar a disminuir el colesterol LDL, contribuyendo así a una mejor salud cardiovascular.

---

### Grasas Perjudiciales: Un Riesgo para la Salud

Aunque las grasas son esenciales, el consumo excesivo de grasas saturadas y trans puede ser perjudicial. Estas grasas se encuentran en alimentos como la margarina, productos ultra procesados y carnes con exceso de grasa, y su ingesta se asocia con un **mayor riesgo de enfermedades crónicas como la diabetes tipo 2 y enfermedades cardiovasculares.**

---

### Las grasas cumplen varias funciones vitales:

- 1. Digestión y absorción:** Facilitan la absorción de vitaminas liposolubles y antioxidantes, que son necesarios para combatir el daño celular.
- 2. Protección y aislamiento:** La grasa almacenada en el tejido adiposo actúa como un aislante térmico, protegiendo nuestros órganos y manteniendo la temperatura corporal.
- 3. Energía durante el ejercicio:** Durante la actividad física, después de 20 minutos, el cuerpo comienza a utilizar las grasas almacenadas como fuente de energía.

## IMSS: Promueve una Alimentación Saludable

El IMSS desempeña un importante papel en la educación sobre el consumo de grasas. A través de programas como NutriIMSS, ofrece sesiones informativas que enseñan pautas para una alimentación balanceada, especialmente dirigidas a personas con enfermedades crónicas. También, brinda consultas personalizadas para evaluar el estado nutricional de cada paciente y diseña planes de alimentación adaptados a sus necesidades.

### Recomendaciones para un Consumo Saludable de Grasas

1. Opta por grasas insaturadas: Incorpora aceites saludables como el de oliva, canola o aguacate en tu dieta.
2. Modera las grasas saturadas: Limita el consumo de productos procesados y fritos que contengan grasas no saludables.
3. Consulta a un profesional: Acude a un nutricionista para recibir asesoramiento personalizado sobre la cantidad y tipo de grasas que necesitas.

## Come Conscientemente

La clave está en no estigmatizar ningún nutriente. En lugar de evitar las grasas, enfócate en elegir las adecuadas y consumirlas con moderación.

**Recuerda ¡las grasas son tus aliadas en la búsqueda de una vida saludable!**

Fuente: Dirección de Prestaciones Médicas del IMSS.

Busca más información  
sobre alimentación  
saludable



# BENEFICIOS DE LA RESPIRACIÓN CONSCIENTE



La **respiración** es esencial para la vida. Los latidos del corazón, la circulación de la sangre, las conexiones neuronales y el pulso de los órganos de nuestro cuerpo se sostienen y fluyen al compás y ritmo de cada inhalación y exhalación. Respiramos unas 21 mil 600 veces al día (entre 15-30 veces por minuto), pero ¿de cuántas de ellas somos realmente conscientes?

En la respiración consciente tenemos un valioso recurso para procurarnos salud y regular nuestra energía y vitalidad. El ritmo e intensidad de la respiración indican nuestro estado mental y emotivo. Cuando el estrés nos invade, el cuerpo se tensa y la respiración se acorta, se acelera, aumenta la frecuencia cardíaca y la tensión arterial. También se activa el sistema nervioso simpático (de alerta, lucha, huida); llega menos oxígeno a la sangre y por tanto, al cerebro, activándose mecanismos fisiológicos de supervivencia.

En cambio, cuando estamos tranquilos y relajados, nuestra respiración se suaviza, tiende a ser más profunda y baja la frecuencia cardíaca: se activa el sistema nervioso parasimpático (de descanso, digestión y regeneración); se oxigena la sangre y el cerebro, segregando sustancias químicas benéficas para nuestra salud y bienestar.



- 1 Párate y coloca los pies al ancho de la cadera, o bien, permanece sentado con tu espalda erguida. Puedes cerrar los ojos.
- 2 Coloca una de tus manos sobre el ombligo y la otra sobre el pecho a la altura del corazón.
- 3 Inhala lenta y suavemente en cuatro tiempos, percibe el aire que entra por las fosas nasales, nota como se llenan tus pulmones a la par que tu abdomen se expande.
- 4 Exhala poco a poco en cuatro tiempos, percibe el aire que sale por las fosas nasales, nota como se vacían tus pulmones a la par que tu abdomen se contrae.
- 5 Puedes aumentar los tiempos de la inhalación a seis y la exhalación a ocho.
- 6 Hazlo al menos por tres minutos y ve aumentando gradualmente los tiempos.



Este **sencillo ejercicio** de respiración consciente:

- Calma el sistema nervioso simpático y activa el parasimpático.
- Conecta con el momento presente.
- Renueva y refresca la energía.
- Induce a un estado de relajación física y mental; impactando positivamente en la salud cardiovascular.
- Reduce el nivel de estrés y ayuda a que el sistema inmunológico funcione mejor.
- Permite ver con mayor claridad los temas laborales y personales.
- Alimenta la creatividad e inspiración.
- Contribuye a mejorar el desempeño laboral, comunicación y relaciones humanas.

De esta manera, somos responsables de **cultivar actitudes y aptitudes positivas** que contribuyan al **cuidado de la salud física, mental y emocional**. Esto repercutirá favorablemente en la calidad de vida, así como en el desempeño laboral y, en consecuencia, en la calidez de la atención y de los servicios que proporcionamos a la derechohabiente.

Agradecemos la colaboración de Jesús Ricardo Domínguez Albarrán, de la Coordinación de Centros Vacacionales, Velatorios, Unidad de Congresos y Tiendas, Dirección de Prestaciones Económicas y Sociales del IMSS.

Si has tenido un día difícil, haz este ejercicio de respiración y vuelve a la calma



# LA INFLACIÓN DESPUÉS DE LA PANDEMIA

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

Desde el inicio de la pandemia de COVID-19, la economía global ha enfrentado una serie de desafíos sin precedentes. Uno de los impactos más notables ha sido el incremento de precios en productos básicos, afectando tanto a consumidores como a productores. Este artículo analiza cómo se han incrementado los precios de algunos de estos productos desde la pandemia hasta la actualidad, ofreciendo ejemplos concretos y datos estadísticos que ilustran esta tendencia.

## Impacto de la pandemia en la economía global

La pandemia causó rupturas significativas en las cadenas de suministro globales. Las restricciones de movilidad, el cierre de fronteras y la reducción de la actividad económica provocaron escasez de materias primas y productos terminados. Además, la demanda de ciertos productos se disparó, mientras que la oferta no pudo seguir el ritmo, lo que resultó en incrementos de precios.

Una de las medidas para contrarrestar la inflación es el incremento de los salarios, pero no en todos los países este incremento ha sido suficiente para sostener la capacidad de compra de los trabajadores. En otro artículo, analizaremos el comportamiento del salario mínimo.

## Incremento de precios en productos básicos

Desde el inicio de la pandemia, los precios de productos básicos han aumentado por varios factores, como:

- Costos de transporte, generados por la escasez de contenedores y el incremento en los precios del combustible. Actualmente, las tensiones políticas y conflictos bélicos en el mundo están impactando de nuevo estos costos<sup>1</sup>.
- Costos de producción, debidos a que las medidas de seguridad y las restricciones laborales aumentaron en muchas industrias. Además, hoy en día, la guerra comercial entre Estados Unidos y China está derivando en la imposición de aranceles y la relocalización de industrias en lugares con mayores costos.
- Problemas logísticos, debidos a que la escasez de mano de obra y los retrasos en las cadenas de suministro dificultaron la producción y distribución de productos. Tal como argumenta el Foro Económico Mundial (2024), el reto hoy en día es construir cadenas de suministro resilientes<sup>2</sup>.
- Combinación de conflictos armados, resultado de la guerra entre Rusia y Ucrania, así como otros conflictos, están provocando la restricción de importaciones, exportaciones y tecnología, afectando la disponibilidad y el costo de bienes, sobre todo del trigo y la energía<sup>3</sup>.

<sup>1</sup>Kaufmann, D. (agosto, 2024). Disponible en:

<https://www.dw.com/en/rising-shipping-costs-hit-global-trade-hard/a-69586965>

<sup>2</sup>Para más información, véase:

<https://es.weforum.org/agenda/2024/01/covid-19-demostró-lo-fragiles-que-pueden-ser-las-cadenas-de-suministro-he-aqui-como-reforzarlas/>

<sup>3</sup>Kilfoyle, M. (octubre, 2023). Disponible en:

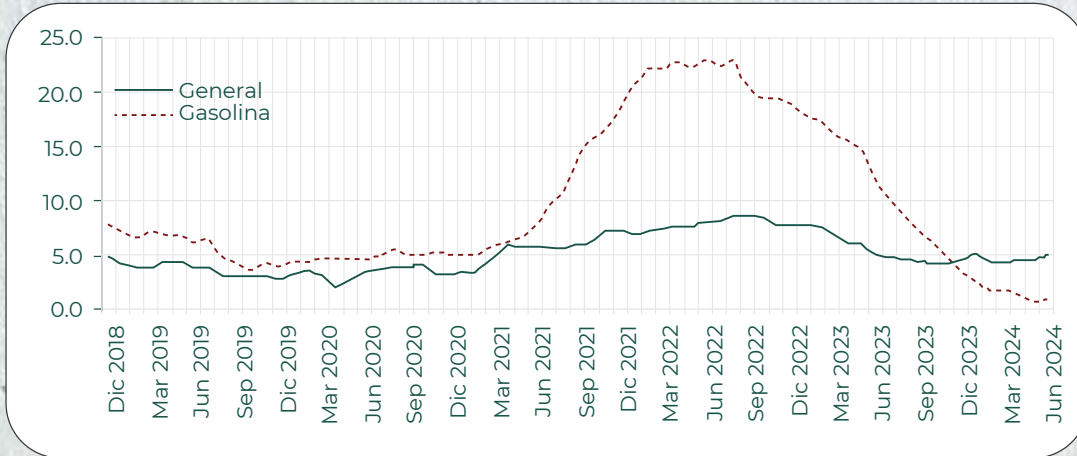
<https://www.economicsobservatory.com/ukraine-whats-the-global-economic-impact-of-russias-invasion>



En nuestro país, a la fecha, la inflación sigue estando por encima de la meta del 3% del Banco de México. Algunos ejemplos de productos que han incrementado sus precios desde la pandemia se muestran a continuación:

- El precio de la gasolina ha experimentado un aumento significativo, con un incremento acumulado del 47.3% de diciembre del 2020 a junio del 2024, impulsado por la reducción en la producción y las fluctuaciones en el mercado global de petróleo. En junio de 2022 se tuvo el punto más alto de inflación, debido al inicio de la guerra entre Rusia y Ucrania.

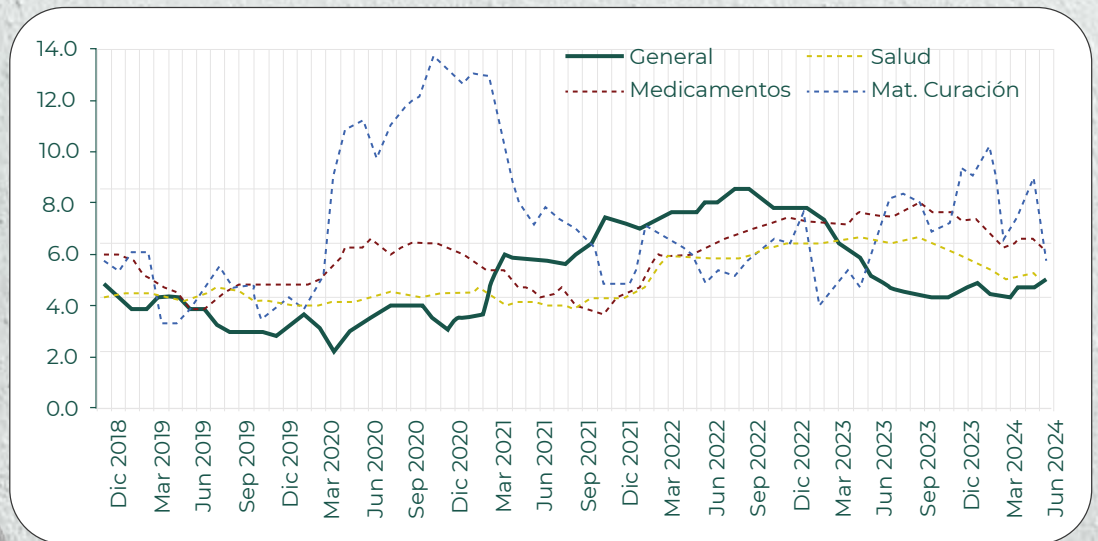
**Gráfica 1. México: Inflación general y en gasolina (Tasa de crecimiento interanual)**



Fuente: INEGI (2024).

- Conforme a datos del INEGI (2024), el precio de los medicamentos ha aumentado en un 31.6% desde el 2020 a junio de 2024, mientras que el precio del material de curación ha aumentado en 39.6%. Esto se debe principalmente a la gran demanda derivada de esta crisis en salud. En la siguiente gráfica se puede observar cómo el material de curación sube a principios de 2020 y toma su punto más alto en noviembre del mismo año, encontrando su punto más bajo a principios de 2023.

**Gráfica 2. México: Inflación general, en salud, medicamentos y material de curación (Tasa de crecimiento interanual)**



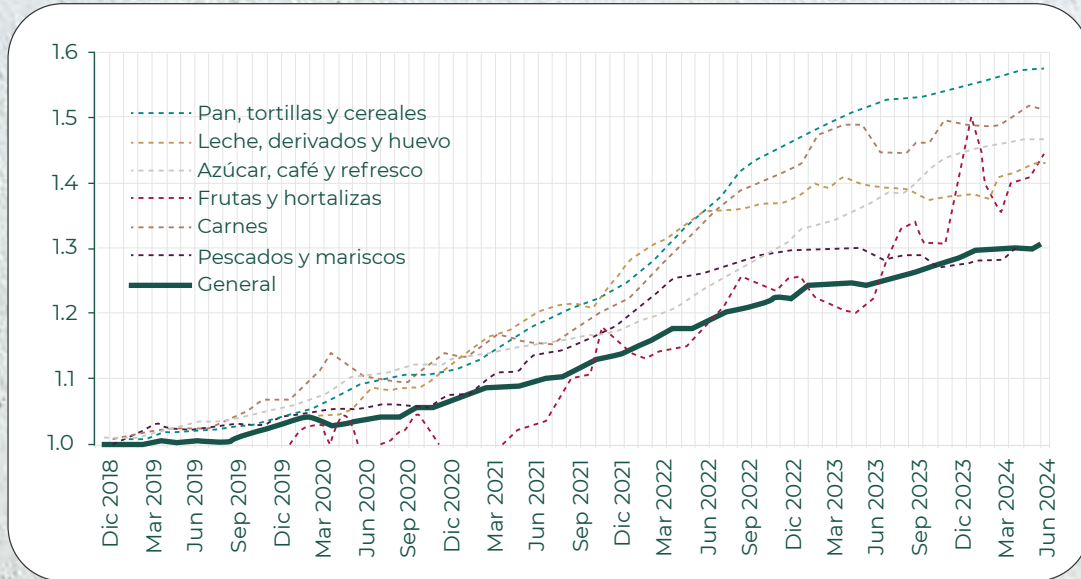
Fuente: INEGI (2024).



# FAMILIA IMSS • Los consejos de Marco Aurelio

- El precio de algunos alimentos ha aumentado en un 42.3% desde 2020 a junio de 2024, con base en el INEGI (2024), debido a la escasez de cultivos, problemas de exportación, restricción de transportes, cierre de fábricas y plantas procesadoras de alimentos. Y en plena pandemia por las compras de pánico y el aumento de demanda de alimentos en el hogar. El incremento más alto dentro de los alimentos es en el pan, tortillas y cereales en el periodo de 2018 a la fecha, como se puede ver en la siguiente gráfica:

**Gráfica 3. México: Inflación general y en alimentos (Números índice, dic 2018=100)**



Fuente: INEGI (2024).

El incremento de precios en productos básicos desde la pandemia ha tenido un impacto profundo en la economía y la sociedad. A medida que el mundo sigue lidiando con las consecuencias económicas de la pandemia, es crucial que los gobiernos y las industrias busquen soluciones para mitigar estos efectos y garantizar la estabilidad de precios en el futuro.



Síguelo en TikTok para más consejos financieros.



# Las 3 acciones de la EFICIENCIA ENERGÉTICA

## CASA



1

**Desconecta** todos los aparatos al terminar de usarlos. Al estar conectados, siguen consumiendo electricidad.



2

**Instala lámparas de bajo consumo** y límpialas periódicamente, si están sucias absorben 50% de la luz.



3

**Aprovecha la luz natural** para realizar tus actividades cotidianas.



## OFICINA



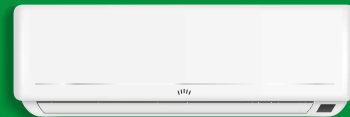
1

**Apaga la computadora** cuando no la estés usando y desconecta los aparatos que no uses regularmente.



2

**Utiliza el aire acondicionado** (entre 23 °C y 25 °C) o ventiladores en áreas de trabajo activas.



3

**Apaga las luces** de los espacios que no utilizas.



Coordinación de Conservación y Servicios Generales.

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



INSTITUTO MEXICANO DEL SEGURO SOCIAL  
SEGURIDAD Y SOLIDARIDAD SOCIAL

## ENFERMEROS DEL IMSS COLIMA SE CONVIERTEN EN HÉROES ANÓNIMOS



Era un día de trabajo como cualquier otro en el que **Alma Patricia Aguirre Ramos**, enfermera especialista en medicina familiar, y **Carlos Daniel Ramírez Mojica**, enfermero general, viajaban como todos los días en el sentido de Colima a Manzanillo rumbo a la Unidad de Medicina Familiar No. 2 del IMSS.

Circulando sobre la autopista, el tráfico se hizo más intenso y empezaron a escuchar que más adelante se había producido un accidente vial en el que, al parecer, un tráiler había embestido a una camioneta.

Alma Patricia tiene 14 años de antigüedad en el Seguro Social y está convencida que existen personas que nacen con vocación de servicio, como ella, y por eso quiso ser enfermera. **Carlos Daniel**, en cambio, ingresó 15 años atrás al IMSS en el área de Cocina, pero decidió estudiar la carrera de Enfermería porque su papá fue operador de ambulancias y, desde niño le nació la inquietud de formar parte del equipo de salud del Instituto.

Para Alma es un honor pertenecer al IMSS, considera un orgullo y una fortuna trabajar en una de las mejores instituciones a nivel Latinoamérica. Carlos Daniel comenta que el IMSS es una familia en la cual conviven con compañeros, con pacientes y conocen a muchas personas, pero sobre todo hacen lo que les gusta.

Al avanzar entre el tráfico, se dieron cuenta de que se estaba obstruyendo un carril. Tuvieron que desviarse hacia una brecha, un camino muy estrecho. Una persona externa les dijo que había un vehículo atrapado debajo de un tráiler.

Cuando escucharon esto, Carlos le comentó a Paty (como él la llama) que deberían pararse y ver en qué podían ayudar. Cuando llegaron al lugar del accidente, lo primero que pensaron al ver a la mujer que estaba herida, prensada en su camioneta, fue que tenían que hacer todo para sacarla y que estuviera bien.



Había gasolina tirada junto al vehículo, y aunque veían que la señora estaba quejándose mucho de dolor, lo primero que hicieron fue tratar de mover la camioneta entre todos los que se encontraban ahí para estar fuera del área en que había gasolina tirándose y así poder auxiliarla y sacarla.

Se dieron cuenta que la señora estaba pegada al volante, se estaba asfixiando con el cinturón de seguridad y traía fracturas visibles al menos en una de sus manos. Carlos se metió a la cabina y con su espalda trató de subir un poco el capicete de la camioneta y cortó el cinturón de seguridad. Poco a poco fue jalándola de los brazos para llevarla hacia la puerta contraria de donde estaba. Con la ayuda de otras personas que estaban ahí lograron sacarla.

Paty le ayudó a inmovilizarla tratando de preservar las vías aéreas y la zona cervical. Observó que por fortuna no estaba haciendo un abdomen agudo que hiciera sospechar sobre algún estallamiento de vísceras y que se encontraba consciente. Acercó unas toallas para improvisar un collarín, pero lamentablemente estaban muy cortas.



Carlos vio un cartón y lo cortó para darle la forma de un collarín. Se lo colocó a la paciente para fijar bien las cervicales, mientras que su compañera procuraba mantenerla en sentido de alerta para que no perdiera la conciencia y pudiera caer en un paro cardíaco. Cuando Paty tuvo un momento de contacto visual con la señora pudo observar su mirada de angustia, de miedo. Se presentó y le preguntó su nombre para valorar su estado de conciencia. La señora fijó su mirada en ella y Paty pudo sentir su temor. Entonces le dijo que todo estaría bien, que ya venía en camino la ambulancia. “Está bien, no se preocupe, hábleme, no tenga miedo”, le repetía.

Brindaron su apoyo y pusieron todas sus capacidades al servicio de la señora lesionada hasta que llegó la ambulancia y se hizo cargo. Para ellos, esta experiencia les permitió poner en práctica los conocimientos y los valores adquiridos en su labor profesional dentro del IMSS. Están conscientes de que, en muchas ocasiones, por desconocimiento o por temor a asuntos legales, las personas hacen caso omiso y no ayudan a quienes se accidentan.

Alma Patricia y Carlos Daniel se convirtieron en héroes anónimos ante un terrible accidente; pusieron su alma y su vocación para ayudar a otra persona, haciendo todo lo posible por disminuir su sufrimiento y ponerla a salvo. En pocas palabras, hicieron honor a su noble profesión: la Enfermería, y pusieron en alto el nombre del IMSS Colima, que les entregó un reconocimiento por su valor.

# ¡HAZ DE TU VEJEZ UNA GRAN ETAPA!

Cuando somos jóvenes, nunca pensamos en la vejez, la vemos como una etapa lejana sin pensar que, tarde o temprano, estaremos frente a ella. Envejecer es inevitable, pero lo que sí podemos evitar al cuidar nuestra salud desde temprana edad es que se presenten las enfermedades crónicas, lo que nos permitirá vivir una vejez con la mejor calidad de vida posible.

El envejecimiento es un proceso de cambios a través del tiempo, natural, gradual, continuo, irreversible y completo que se dan a nivel biológico, psicológico y social, están determinados por la historia, la cultura y la situación económica de los grupos y las personas.

Cada persona envejece de manera diferente, dependiendo de sus características innatas, de las que adquiere a través de la experiencia y de las circunstancias a las que se haya enfrentado durante su vida, pero también es cierto que se puede optar por un envejecimiento activo y saludable que nos ofrece importantes beneficios:

- Mantener, prolongar y recuperar la funcionalidad de la vida diaria en lo físico, cognoscitivo, emocional y social.
- Ser adultos mayores independientes.
- Mejorar la calidad de vida.

El Instituto Mexicano del Seguro Social (IMSS) es un aliado permanente del envejecimiento activo y saludable; por ello, promueve en sus UMF diversas acciones a través de sus programas de atención integral al adulto mayor:

- Cartilla Nacional de Salud para personas de 60 años y más. Es una herramienta que integra acciones de promoción de la salud, nutrición, detección, prevención y control de enfermedades, así como de salud sexual y reproductiva.
- Guía del Cuidado de la Salud Familiar PrevenIMSS. Contiene apartados de prevención de accidentes, violencia y adicciones; nutrición, sexualidad, entre otros componentes.
- Envejecimiento Activo PrevenIMSS. Estrategia educativa que permite fortalecer acciones de promoción de la salud mediante los componentes del Programa de Salud del Adulto Mayor, para alcanzar una cultura de prevención y autocuidado de la salud.

La estrategia cuenta con una estructura de cinco sesiones educativas, abordando habilidades para la vida como:

- Comunicación.
- Relaciones interpersonales.
- Cooperación.
- Pensamiento crítico.
- Comprensión de las consecuencias de las acciones.







Conoce las prácticas de cero discriminación a las personas mayores en el IMSS.

Abordadas por técnicas grupales con temas como la alimentación correcta; práctica de actividad física; prevención de accidentes, violencia y adicciones; derechos de las personas adultas mayores, chequeo PrevenIMSS, entre otros temas. Todo con apoyo de material didáctico.

Mientras más pronto se inicie la práctica de medidas preventivas y de estilos de vida activos y saludables, más rápido se sentirán los beneficios y la salud mejorará.

- Llevar una alimentación saludable.
- Practicar actividad física.
- Intentar mantenerse en su peso.
- Evitar el consumo de alcohol y tabaco.

Debemos estar mentalmente abiertos a las cosas que nos rodean, activarnos, retomar actividades que siempre quisimos desarrollar o ideas que antes no tuvimos posibilidades de hacer.

**¡Nunca es tarde para comenzar!**

# PASOS FIRMES HACIA LA REHABILITACIÓN FÍSICA

En ocasiones, las personas pueden enfrentarse de un momento a otro con alguna circunstancia complicada como perder el movimiento de alguna parte del cuerpo, una discapacidad temporal o permanente y al reto de superar ese problema. En estos casos, el Instituto Mexicano del Seguro Social les brinda el apoyo necesario a través de un enfoque integral de rehabilitación, con la finalidad de mejorar su funcionalidad, fomentar su autonomía y participación en la sociedad.

Para ello, cuenta con servicios y unidades de Medicina Física y Rehabilitación distribuidos en el Primer, Segundo y Tercer Nivel de Atención, que son establecimientos de salud diseñados para otorgar atención de rehabilitación en la consulta externa y hospitalización, y que cuentan con el personal y equipamiento necesarios, incluyendo equipos de tecnología de vanguardia para evaluar de forma objetiva y con exactitud la funcionalidad del segmento que presenta afectación.

**Tienen una plantilla total de 2 mil 58 plazas** conformadas por médicos especialistas en medicina física y rehabilitación, terapeutas físicos, ocupacionales y fonoaudiólogos.

Se brindan sesiones personalizadas de terapia:

## FÍSICA

Tiene como propósito evaluar y tratar trastornos de la funcionalidad en el paciente, mejorando la movilidad, aliviando el dolor y facilitando la participación y actividad de las personas. De acuerdo con las recomendaciones médicas, utiliza intervenciones como el ejercicio, electroterapia, termoterapia, laserterapia, ultrasonido terapéutico, fluidoterapia e hidroterapia con tinas de remolino, entre otros.

## OCUPACIONAL

Se enfoca en mejorar habilidades para actividades de la vida diaria mediante acciones adaptativas y estructuradas, promoviendo la independencia y autonomía.

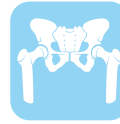
## DE LENGUAJE

Se centra en la rehabilitación de habilidades lingüísticas y de comunicación.

Además, en algunos servicios se ofrece rehabilitación para el trabajo, facilitando la reintegración laboral de las y los pacientes según sus capacidades y necesidades individuales.

Entre los motivos más frecuentes de atención en las unidades y servicios de rehabilitación se encuentran:

- Lumbago.
- Hombro doloroso.
- Gonartrosis.
- Parálisis de Bell.
- Esguinces y torceduras del tobillo.
- Dedo en gatillo.
- Fracturas.
- Retardo del desarrollo.
- Trastornos de disco lumbar.
- Secuelas de infarto cerebral.
- Síndrome del túnel carpiano.



**En un día típico en los Servicios de Medicina Física y Rehabilitación brindan:**



**4 mil 483** atenciones médicas de medicina física y rehabilitación.



**37 mil 011** sesiones de medicina física.



**360** estudios de electromiografía.

De esta manera se logra una mejora significativa de la funcionalidad física y la movilidad, la reducción del dolor, la recuperación y fortalecimiento muscular, así como la disminución de complicaciones y secuelas por hospitalización e inmovilidad prolongadas.

El personal de los servicios de Medicina Física y Rehabilitación tiene a su disposición capacitación continua a través de programas educativos y cursos especializados, que incluyen:

- Actualización en temas de discapacidad y rehabilitación.
- Manejo de equipamiento, protocolos de tratamiento y enfoques multidisciplinarios para la atención integral de los pacientes.

**En el IMSS la rehabilitación promueve la independencia y una mejor calidad de vida para los pacientes, facilitando su integración social y laboral.**

# APOYOS A LA IMPLEMENTACIÓN INICIAL DEL IMSS

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

Así como hubo reacciones en contra de la implementación del IMSS por grupos contrarios a la política nacionalista de los presidentes Lázaro Cárdenas y Manuel Ávila Camacho; la mayor parte del sector obrero estuvo a favor; al igual que empresarios y otros grupos sociales:

- ▶ **8 de agosto de 1943.** La Asociación de Banqueros firmó un convenio con el IMSS para el pago de sus cuotas.
- ▶ **29 de enero de 1944.** Se publicó un desplegado firmado por Fidel Velázquez, secretario general de la CTM, y Francisco J. Macín, secretario técnico y económico, aclarando la circular de la Confederación de Cámaras Industriales de que aun cuando los trabajadores tuvieran establecidos en sus CCT descuentos para el tema de salud, estos deben recibir su salario íntegro de acuerdo con la Ley Federal del Trabajo y del Seguro Social.
- ▶ **5 de febrero de 1944.** Los trabajadores del Autotransporte del Distrito Federal declararon su incorporación al Seguro Social para recibir sus beneficios.
- ▶ **1º de mayo de 1944.** El desfile con motivo del Día del Trabajo se convirtió en una manifestación de apoyo al Seguro Social, expresándose en grandes pancartas de diferentes organizaciones obreras con leyendas como “El Seguro Social fortalece la unidad nacional”, “El Seguro Social protege al inválido, al anciano, a la viuda y al huérfano”, “El seguro social aumenta el rendimiento del salario”.

▶ **20 de junio de 1944.** Una comisión de dirigentes de la CONCAMIN se entrevistó con el presidente Ávila Camacho y le manifestaron su apoyo para la implementación del Seguro Social.

▶ **20 de julio de 1944.** Varias centrales obreras publicaron un manifiesto dirigido al pueblo de México, en el cual manifestaron:

“Una vez más hacemos patente nuestra solidaridad al régimen progresista y revolucionario que preside el general Manuel Ávila Camacho y le pedimos se proceda en forma enérgica en contra de los gánsteres que hemos señalado y del grupo de pistoleros a su servicio”.



Asimismo, las agrupaciones médicas del Distrito Federal manifestaron su apoyo, a través del Sindicato de Médicos Cirujanos del Distrito Federal, el Sindicato Nacional de Cirujanos Dentistas y la Sociedad Médica del Instituto.

La Comisión de Diputados designada por el bloque del P.R.M. igualmente manifestaron su apoyo y se comprometieron a trabajar coordinadamente en el perfeccionamiento de la Ley para elevar la eficiencia del naciente Instituto.

José Cruz y Celis, presidente de la Confederación de Cámaras Industriales, aseguró que: “El Seguro Social disfruta de la confianza de los hombres de empresa del país. La oposición que los industriales hacían a este régimen nunca tuvo como motivo una cuestión de fondo, sino una de técnica: todos deseábamos que fuera la mejor posible...” (1)

Aunque el 4 de septiembre del mismo año el Centro Empresarial de Nuevo León se manifestó en contra de la atención de los servicios del IMSS, propuso que fueran centros médicos particulares los que dieran el servicio a los trabajadores supervisados por el Instituto. (2)

El año de 1944 fue decisivo para que el IMSS iniciara sus actividades con ese dinamismo que siempre lo ha caracterizado.

**Notas:**

**(1). Crónicas. Noticias del pasado. Año 1, Número 3, 1945, p.3**

**(2). Op. Cit.. Año 1, Número 4, 1945, p.7**

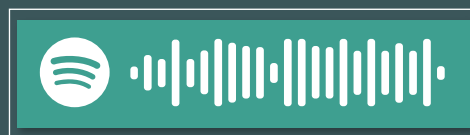


¿Ya escuchaste los nuevos episodios del podcast

# “A tu Salud”?

Te platicamos sobre ellos

Escanea este código de Spotify para escucharnos



EPISODIO  
37



## Descifrando el Alzheimer

Hablamos sobre qué es esta enfermedad, cómo impacta a quienes viven con ella y a sus familias, y los avances que se están dando en su tratamiento e investigación. Nuestro objetivo es informar, concienciar y proporcionar recursos útiles para quienes están atravesando por esta situación.

EPISODIO  
38



## Desafíos para combatir el vejeísmo en el IMSS

¿Qué es el edadismo? ¿Qué es el vejeísmo? ¿Por qué es importante visibilizar y analizar los desafíos que enfrentan las personas adultas mayores? Responderemos a estas y más preguntas, además comentaremos algunas acciones para fomentar una convivencia y atención más equitativa y respetuosa a este sector de la población.

# ¡No te lo pierdas!

Recuerda que puedes encontrarnos en:



Spotify



apple podcasts



# SHIRYU: UN VIAJE DEL HÉROE

Por: Claudia Ivonne Hernández Gómez

Siempre me han gustado los bebés recién nacidos. Desde chica quise ser enfermera neonatal porque me parecía que cuidarlos para que entraran en el mundo era una de las tareas más generosas. Los días en el hospital no son para nada tranquilos, pero, al final, casi siempre son satisfactorios. La mejor parte de mi trabajo es siempre cuando se van envueltos en una manta en brazos de unos padres felices. Me acuerdo de todos, en verdad, de todos los que han pasado por mis brazos, pero recuerdo con cariño particular a uno. Lo primero que me llamó la atención de él fue su nombre, se llamaba Shiryu, como mi personaje favorito de Los caballeros del zodiaco, el caballero de la constelación del Dragón. Era mi favorito porque le pasan muchas cosas y a todas sobrevive, se queda ciego y sigue peleando, muere y revive más de una vez. Me encantaba su pelo largo. Además, cuando se pone la armadura dorada, la de libra y yo soy libra. No sé, era casi como el destino. No he conocido a nadie más con el mismo nombre.



El pequeño Shiryu era una contradicción de carne y hueso. Nació el 29 de mayo de 2009 en el Hospital de Gineco-Obstetricia del Centro Médico Nacional "La Raza", con apenas 23 semanas de gestación, 29 centímetros y 440 gramos, más pequeño que un muñeco de juguete; su piel era como una telita de cebolla, de una delgadez tan transparente que me sobrecogió la primera vez que lo vi. Recuerdo los detalles porque jamás había visto a un recién nacido tan diminuto, tan frágil, tan vulnerable. Su madre, la señora Berenice, había llegado al quirófano con preeclampsia muy severa, además de síndrome de Hellp. Se le realizó una interrupción del embarazo porque tanto su vida como la del bebé corrían peligro, pero ella estaba muy alterada porque temía perder a su hijo. Le dijeron que lo más probable era que él no sobreviviría, sus órganos no se habían acabado de formar, pero lo más grave eran los pulmones. Sus condiciones eran tan precarias, que nadie se atrevió a darle esperanzas a la señora.

Cuando lo vi en el pabellón de terapia intensiva, el corazón se me hizo pequeño. Pensé que la suerte se había enconado con él y con sus padres, y no me parecía justo. Su madre siempre iba a visitarlo, sus ojos grandes y llenos de brillo, fijos en la incubadora, a la expectativa de cualquier movimiento, cualquier gesto o respiración que indicara progreso. Le dijeron que no pasaría de algunas semanas y ella se quedaba callada por no contrariar a los médicos, pero, cuando se iba y yo permanecía con el bebé, me daba la impresión de que él no tenía ningunas ganas de darse por vencido ni de darle la razón a los médicos.

Después de algunos días me di cuenta de que Shiryu estaba igual, su estado no evolucionaba, seguía pareciendo tan frágil; pero entonces, en apenas una semana, su respiración adquirió vigor y ya no se veía como un muñeco de juguete. Y luego, otra vez, se estancó. Los doctores meneaban la cabeza y se miraban entre sí sin pronunciar palabra, pero con esa expresión que yo conozco perfectamente cuando están seguros de que el paciente no lo va a lograr. Y una semana después, Shiryu volvía a sorprendernos a todos con un cuerpo que, aunque delicado, se desarrollaba perfectamente, unos pulmones que aspiraban el aire como si no hubiera otra cosa, abrazando de nuevo la vida.

Creo que fueron las 93 noches de espera más largas de la vida de la señora Berenice, pero también las mías. Cuando dieron de alta a Shiryu, era un bebé sano, con todos los órganos completos y los pulmones llenos de aire y esperanza. En su primera consulta, pesaba 2 kilos 170 gramos. Nunca olvidaré cuando su madre salió con su hijo en brazos. Ese debió ser uno de mis mejores días, porque ni siquiera los pronósticos y la experiencia profesional son más fuertes que el impulso y las ganas de vivir.

**Shiryu: un viaje del héroe** es una reconstrucción literaria a partir de la historia real, compartida por Claudia Ivonne Hernández Gómez, que presencié cómo, a pesar de todos los pronósticos, un bebé prematuro logra llegar a ser un bebé sano.

# DIAGNÓSTICO OPORTUNO Y UN TRATAMIENTO SEGURO

Hospital General Regional No. 58 León, Guanajuato

En octubre de 2018 se inauguró el Hospital General Regional (HGR) No. 58 bajo el modelo actual de "Hospital 365", esto es que mantiene un funcionamiento continuo las 24 horas, los 365 días del año. Beneficia directamente a 636 mil 832 derechohabientes y a 2 millones 276 mil 48 personas de forma indirecta, con especialidades médicas enfocadas en la atención de padecimientos de mediana y alta complejidad.

Actualmente, la directora médica del HGR No. 58 es la doctora Nadia Berenice Aguilar Navarro.



## Infraestructura:

- 252 camas censables.
- 42 consultorios.
- 10 peines de laboratorio.
- 10 quirófanos.
- 1 resonador magnético.
- 1 tomógrafo.



## Ofrecemos especialidades como:

- >> Angiología.
- >> Cirugía general.
- >> Ginecología.
- >> Medicina interna.
- >> Neurocirugía.
- >> Oftalmología.
- >> Oncología médica y quirúrgica.
- >> Pediatría.
- >> Traumatología.



## Personal:

**2 mil 42** trabajadoras y trabajadores.



## En un día brindamos:

- 680 consultas.
- 30 intervenciones quirúrgicas.
- 4,000 estudios de laboratorio.
- 353 estudios de radiodiagnóstico.
- 40 egresos hospitalarios.
- 5 partos.





**Entre nuestros proyectos para 2024 destaca:**

Instalación de un resonador magnético con inteligencia artificial, con una inversión de 51.1 mdp que genera imágenes en 2 o 3 dimensiones en alta resolución. Con la capacidad de realizar 360 estudios mensualmente, reduce en 50% el tiempo de realización de cada estudio y aumenta la cantidad de procedimientos.

**En voz del personal:****Marisol Bañales Beltrán. Enfermera general.**

“Me gusta atender a los pacientes; ser parte del IMSS es muy satisfactorio, siempre quise ser enfermera como mi mamá, que trabajó en el Instituto. Aquí, he tenido la oportunidad de crecer profesionalmente, me siento orgullosa de quien soy y quiero llegar a más”.

**Carlos Antonio Ordoñez Serrato. Médico especialista en urgencias.**

“Disfruto ofrecer atención a un paciente grave, ya que en estos casos si no se actúa de manera rápida, puede llegar a complicarse mucho más, sólo son segundos para pensar y actuar para poder ayudar al paciente. Ingresar al IMSS me ha hecho sentir como haber llegado a una familia”.

**En voz de la derechohabiente:****Elena Paulina Arévalo Camarillo.**

“En el HGR No. 58 siempre hemos tenido una excelente atención. En meses pasados mi mamá fue beneficiada con la cirugía de catarata y mejoró mucho su calidad de vida, ya que no es dependiente de nadie para sus actividades. Gracias a todos los médicos y enfermeras por hacer una gran labor”.

**Datos relevantes:**

Cuenta con un Área de Procuración de Órganos, la cual, en 2023 realizó 3 donaciones multiorgánicas y 3 de tejidos; mientras que, en 2024, ha realizado 4 donaciones multiorgánicas y 2 de tejidos. Algunos de los órganos y tejidos obtenidos son: riñones, hígados, pulmones y córneas.

Fuente: OOAD del IMSS en Guanajuato.



# CAMPECHE,



## VOCACIÓN Y ESFUERZO CONSTANTE

Titular de la Oficina de Representación  
**Doctora Flor Irene Rodríguez Melo.**

### IMPORTANCIA DEL IMSS EN CAMPECHE

El doctor Alberto Trueba Urbina, entonces gobernador del estado, comenzó las gestiones para que el 22 de febrero de 1957, se decretara la llegada del IMSS a la entidad, luego de que una Comisión Dictaminadora del Congreso de la Unión confirmó que se contaba con la infraestructura y cuerpo médico necesario. Por ello, con una publicación en el periódico oficial del estado, se anunció que, a partir del 15 de mayo de ese año, el IMSS Campeche brindaría servicios.

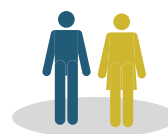
Las primeras oficinas administrativas fueron instaladas en el edificio conocido como "la Casa de los Gobernadores". En 1966, se inauguró la UMF de Champotón y, un año después, los actuales HGZ No. 1 y No. 4, en Campeche y Ciudad del Carmen, respectivamente.

● Otorga servicios a **355 mil 560** derechohabientes, con una infraestructura médica de Régimen Ordinario, conformada por:

- 11 Unidades de Medicina Familiar.
- 1 Unidad Médica de Atención Ambulatoria.
- 2 Hospitales Generales de Zona con Medicina Familiar.



● Actualmente, la Familia IMSS de Campeche está integrada por **3 mil 821** trabajadoras y trabajadores:



**3,029** Base.  
**437** Confianza.  
**25** Mando.  
**330** Otro tipo de contratación.



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:**

<b>2,604</b>	consultas de medicina familiar.
<b>682</b>	consultas de especialidad.
<b>161</b>	consultas dentales.
<b>347</b>	consultas de urgencias.
<b>6,575</b>	análisis clínicos.
<b>407</b>	estudios de radiodiagnóstico.
<b>72</b>	sesiones de hemodiálisis.
<b>94</b>	estudios de ecosonografía.
<b>37</b>	tomografías axiales computarizadas.
<b>114</b>	sesiones de fisioterapia.
<b>25</b>	intervenciones quirúrgicas.



## DATO RELEVANTE

En conmemoración de los 70 años del IMSS, autoridades institucionales y estatales inauguraron la "Glorieta del IMSS", en cuyo centro se colocó la escultura de bronce conocida como "El Pescador", creada por el artista Julián Martínez, en 1994, y que originalmente se encontraba en la explanada de la sede delegacional.

La glorieta se ubica en el área Ah-Kim-Pech, en la confluencia de las avenidas Fundadores y María Lavalle Urbina, junto a la prolongación de la avenida Francisco I. Madero, frente al Órgano de Operación Administrativa Desconcentrada IMSS Campeche.

## Su labor es inspiración institucional:

### Rosa Herlinda Horta Uc

Rosa Herlinda Horta Uc se desempeña como supervisora delegacional de Trabajo Social. Es un ejemplo de espíritu de servicio, vocación y dedicación con sus 28 años de servicio y 32 años de haber ingresado al IMSS en Campeche, tiempo en el cual ha construido un legado al fundar el primer club del adulto mayor con el nombre de "Plenitud Total", así como el primer grupo de karate IMSS en las unidades médicas, ambos se mantienen vigentes.

Ha contribuido como evaluadora del Premio IMSS a la Competitividad y por más de tres décadas ha formado parte del Voluntariado IMSS.

Participó en el proceso de certificación de la UMF No. 13 y de la UMAA en los procesos de denominación del Hospital Unidad Amigo del Niño y de la Niña del HGZ No. 1 y de la UMF No. 13.

Durante la pandemia por COVID-19, fue personal activo en contención emocional y resolución de conflictos.



Campeche es un estado con una enorme riqueza cultural; la arquitectura, la música, los bailes, las fiestas populares, el vestido, la gastronomía y hasta la forma de ver la vida constituyen el patrimonio cultural que le da identidad.

## ¿EN DÓNDE SE UBICA?

El estado de Campeche se encuentra en el sureste de la República Mexicana, en la parte occidental de la península de Yucatán; colinda con los estados de Yucatán, Quintana Roo y Tabasco, así como con Guatemala, Belice y el golfo de México.

Se divide en 13 municipios. Su capital es San Francisco de Campeche.

De acuerdo con el Censo de Población y Vivienda en 2020 había 928 mil 363 habitantes.



## ¿A DÓNDE IR?

Campeche cuenta con el mayor número de sitios prehispánicos abiertos al público de todo el país, lo que hace que su oferta arqueológica sea una de las mejores; además, sus pobladores hacen honor al gentilicio de pueblo amable, sincero y generoso, porque la hospitalidad de sus habitantes es una forma de vida.

- Zona arqueológica de Calakmul, reconocida por la UNESCO como Patrimonio Cultural de la Humanidad, es considerada el segundo pulmón de América y la reserva tropical más grande de México.
- Reserva de la Biósfera de “Los Petenes”, abarca casi 280 mil hectáreas, con vegetación endémica, como: árboles de caoba, chicozapotes y amates; además de fauna, como: ocelote, mono araña, jaguar y tapir, entre otros.
- Zona arqueológica de “Edzná”, asentamiento de la comunidad “Itzá” de alrededor del 400 A.C. está formada por diversas estructuras y maravillosos espacios como la Plaza principal, la Plataforma de los Cuchillos, El Templo Sur, el Juego de Pelota, el Templo de los Cascarones, la Pequeña y la Gran Acrópolis, entre otros.
- San Francisco de Campeche, capital del estado que conserva su historia, rodeada de murallas y fuertes; declarada por la UNESCO como Patrimonio de la Humanidad gracias a sus templos, plazas, casonas y baluartes.

A esto se suma, que en la calle 59 del centro histórico de la capital del estado, se exhiben las actividades culturales, artísticas y sociales más relevantes en un contexto de atención que simboliza a este estado.



## PERSONAJES DESTACADOS EN LA HISTORIA

- Pablo García y Montilla, abogado, político y militar; uno de los fundadores del estado y su gobernador en 1858; fundó el Instituto Campechano y promovió la instrucción pública.
- María Lavalle Urbina, abogada, política y senadora; primera mujer en ejercer como presidenta del Senado de México; recibió la Medalla Belisario Domínguez y el Premio de Derechos Humanos de las Naciones Unidas.
- Pedro Sainz de Baranda y Borreyro, abogado, escritor, periodista, poeta, político, historiador y filósofo; fue electo Diputado Suplente al Congreso constituyente de México, como representante de los habitantes de una parte de Yucatán

Fuente: OOAD del IMSS en Campeche.

# POC CHUC

(4 PORCIONES)

## ● INGREDIENTES:

- 1 kg de filete de cerdo.
- 1 cebolla morada.
- 2 naranjas agrias.
- 1 manojo de cilantro.
- Sal al gusto.
- Pimienta negra molida al gusto.
- Orégano en polvo al gusto.
- Aceite vegetal.
- 4 tomates rojos.
- Chile habanero al gusto.



## ● MODO DE PREPARACIÓN:

**1** Corta y exprime las naranjas. Con el zumo, prepara una marinada, agregando un poco de orégano.

Marina los filetes de cerdo en este jugo al menos unos 30 o 45 minutos. Si puedes dejarlos por unas cuantas horas tomarán un mejor sabor.

**3** Pela y corta la cebolla en trozos grandes o en cintas, igual que los tomates rojos. Lava y pica finamente el cilantro.

Retira los filetes de la marinada y salpimíentalos ligeramente.

**5** En un sartén precalentado con un chorrito de aceite o en el asador, cocina los filetes y báñalos con el jugo de la marinada.

Coloca también la cebolla y los jitomates picados en trozos grandes. Si gustas darle picor, puedes utilizar chile habanero lavado, sin semillas y asado.

**7** Supervisa la cocción del cerdo, para que una vez que los trozos estén dorados por una cara, les des la vuelta para que se cocinen por la otra.

**8** Tritura o licua los vegetales asados con el chile habanero y añade el jugo de las dos naranjas y orégano al gusto, hasta que se forme una salsa. Salpimienta al gusto.

Una vez que estén cocidos los filetes, báñalos con la salsa y déjalos en ella hasta que den un hervor. Decóralos con trocitos de cilantro.

**9**

### INFORMACIÓN NUTRIMENTAL: (POR RACIÓN)

Energía	Proteínas	Lípidos
391 kcal	33 g	26 g
<b>Hidratos de Carbono</b>		
22 g		

**¡Sirvelos de inmediato, decóralos con el cilantro picado y disfruta de este succulento platillo originario de Campeche!**

# ¡PARTICIPA CON NOSOTROS!

Envía tu dibujo o ilustración para que lo publiquemos en la Revista Familia IMSS. En esta ocasión, **Noe Bribiesca**, del Área de Difusión Gráfica y Multimedia de la División de Desarrollo Cultural, nos sensibiliza para cuidar nuestra salud, y a procurar un envejecimiento activo y saludable con ayuda del IMSS.



## ¡CONTESTA LA SIGUIENTE TRIVIA!

1. ¿Cuáles son las etapas de la producción de leche materna?
2. ¿Qué son los servicios y unidades de Medicina Física y Rehabilitación?
3. ¿De qué manera podemos verificar nuestros registros de entrada y salida en el dispositivo biométrico?



### RESPUESTAS A LA TRIVIA ANTERIOR

Felicidades a **Hugo Enrique Campos Guzmán**, de la División de Cultura Física y Deporte; a **Emmanuel Cásares Farías**, del HGSZ/MF No. 4 de Tecomán, Colima, y a **Alfredo Ríos Reséndiz**, de la División de Conservación.

1. Cuatro. Oaxtepec, Morelos; Atlixco-Metepec, Puebla; La Trinidad y Malintzi en Tlaxcala.
2. Gastrointestinales, respiratorias, transmitidas por vectores y de transmisión sexual.
3. Aproximadamente 180 toneladas.

Envía tus propuestas gráficas y las respuestas con tu nombre, cargo y adscripción a [yo.soy@imss.gob.mx](mailto:yo.soy@imss.gob.mx)

# IMSSGLISH



## TE INVITAMOS A APRENDER CON NOSOTROS

- **AMIIMSS:** Modelo de Atención Materna Integral del IMSS.
- **DOE:** Dirección de Operación y Evaluación.
- **ILPA:** Informe de Labores y Programa de Actividades.
- **PAO:** Programa Anual de Operación.
- **PLA.C.A:** Sistema de Planeación y Control de Alimentos.
- **PREA:** Programa de Envejecimiento Activo.

# ¡Participa!

Si eres personal de base y tienes una antigüedad mínima de tres años o eres personal de confianza B, participa para ser promocionado a un puesto de confianza B.

¡Es tu derecho!



## INGRESA A LA PÁGINA

<http://www.imss.gob.mx/instituto/confianzasb>  
y consulta las convocatorias vigentes.

Es importante que sepas que todos los trámites **son gratuitos y en apego a los principios de máxima publicidad y transparencia**, por lo que todos los trabajadores y trabajadoras tienen **garantizado** el ejercicio de su derecho a ser promovidos en puestos de confianza en los términos del Contrato Colectivo de Trabajo

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



INSTITUTO MEXICANO DEL SEGURO SOCIAL  
SEGURIDAD Y SOLIDARIDAD SOCIAL



# ¡YA LLEGAMOS A WHATSAPP!

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



Porque tú lo pediste, creamos este canal para ti 😊

## SÍGUENOS EN LinkedIn

CONFIGURA TU PERFIL REGÍSTRATE COMO  
TRABAJADOR DEL INSTITUTO



## ÚNETE AL CANAL YO SOY IMSS



Telegram