

NUESTROS PACIENTES PEDIÁTRICOS siguen aprendiendo... en el hospital



PREPARA TU DECLARACIÓN
PATRIMONIAL Y DE INTERESES
DE MODIFICACIÓN 2024



RENTAR o COMPRAR UN
INMUEBLE, ¿QUÉ ME
CONVIENE MÁS?



5 ACCIONES DE LA
FAMILIA IMSS-SNTSS
POR LA INTEGRIDAD



¡YA LLEGAMOS A WHATSAPP!



Escanea el Código QR y únete



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

Porque tú lo pediste, creamos este canal para ti 😊

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



INSTITUTO MEXICANO DEL SEGURO SOCIAL
SEGURIDAD Y SOLIDARIDAD SOCIAL

• **04**

EDITORIAL

¿Hospital y escuela?

• **05**

IMSS + seguro + social

Fotogalería de los eventos más relevantes de marzo

• **07**

Identidad IMSS

- “Los derechohabientes son el pilar fundamental del IMSS”:
Xitlalic García Michel
- “La Familia IMSS es un cobijo muy grande para todos”:
José Roger Sánchez Chávez

• **08**

Cómo lo hago

Prepárate y preséntala en mayo: Declaración Patrimonial y de Intereses de Modificación 2024

• **10**

Deporte, cultura y entretenimiento

- Actividades culturales gratuitas
- Cartelera teatral
- Cartelera Cine Linterna Mágica

• **13**

Avances IMSS-BIENESTAR

Avances generales de marzo

• **16**

Vivo y trabajo saludable

- Trastornos del sistema endócrino, un mal de la vida moderna
- Hogar, seguro hogar
- Caries de biberón, un problema desde la más tierna infancia
- Empezamos con el pie derecho... y seguimos con el izquierdo. ¡Vamos a cuidarlos!

• **24**

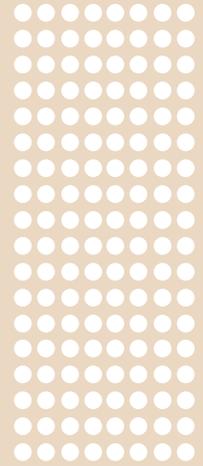
Los consejos de Marco Aurelio

El dilema de comprar o rentar vivienda

• **27**

Comunidad IMSS

- Podcast del Instituto Mexicano del Seguro Social
- ¿Cómo y cuándo denunciar un delito electoral federal?
- Nuestros pacientes pediátricos siguen aprendiendo... en el hospital
- 5 acciones de la Familia IMSS-SNTSS por la integridad
- ELSSA protege a trabajadoras y trabajadores mexicanos
- Primer Congreso Médico
- Entrega, compromiso y labor de servicio: HGR No. 110, Oblatos, Jalisco
- Aguascalientes, el centro de la atención es su derechohabiencia
- Historias del Voluntariado IMSS
- Chile Aguascalientes
- Trivia



DIRECTORIO

Director General

Zoé Robledo

Secretario General

Marcos Bucio

Directora de Prestaciones Médicas

Célida Duque Molina

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

¿HOSPITAL Y ESCUELA?

Cuando en 1921 se creó la Secretaría de Educación Pública, José Vasconcelos tenía clara su responsabilidad: extender en el territorio la educación elemental y la cultura nacional tras los estragos de la Revolución. Solicitó que la Universidad Nacional, de la que había sido rector, trabajara para el pueblo, creando un vínculo inexistente: unir a profesionales, artistas e intelectuales a favor de los sectores populares.

Cuando se identificó al enemigo: la incapacidad de leer y escribir, se tomó una Decisión de Estado: erradicar por completo el analfabetismo del país.

Fue entonces que iniciaron "Las Misiones Culturales", un proyecto que incluía programas de instrucción popular, escuelas rurales, edición de libros y promoción del arte y la cultura, para que las y los mexicanos, desde Tijuana hasta Tapachula, supieran leer y escribir.

A más de un siglo de este hecho, el enemigo cambió, hoy es más feroz e incluso mortal, sus mayores armas son las enfermedades crónicas degenerativas: diabetes, hipertensión y obesidad.

Los datos revelan que el incremento en el peso comienza en los primeros cinco años de vida.

Por eso, el pasado 4 de abril, firmamos con la Secretaría de Educación Pública (SEP) un convenio para llevar a cabo acciones de prevención y promoción de la salud en planteles de educación básica y media superior del Sistema Educativo Nacional.

Combatir uno de los grandes males que vivimos requiere hacerlo desde uno de los espacios fundamentales para el desarrollo: las aulas y las escuelas, que es en donde niños y niñas adquieren hábitos que los acompañan durante su vida.

Para ello, realizaremos estrategias educativas de promoción de la salud, con JuvenIMSS y NutriIMSS, además de evaluaciones de nutricional para,



Zoé Robledo
Director General del IMSS

en caso de ser necesario, referir a las unidades médicas para su seguimiento. También, impartiremos talleres de alimentación saludable, ejercicio físico y habilidades para la vida, entre muchos otros que nos permitirán formar generaciones más sanas.

Y claro que el cuidado de la salud es importante, pero ¿qué pasa cuando la enfermedad sorprende y un menor tiene que ser internado en un hospital? Al estrés de no estar saludable se agrega la preocupación de perder el ciclo escolar.

Es aquí en donde, la sinergia entre ambas instituciones nuevamente hace su aparición. Les platico. En 2005, la Secretaría de Salud y la SEP crearon el Programa "Sigamos aprendiendo... en el Hospital", con el objetivo de que niños y jóvenes hospitalizados no pierdan su ciclo escolar y continúen con sus estudios de preescolar, primaria o secundaria, con profesores autorizados oficialmente y en espacios físicos acondicionados y equipados para tal fin.

El IMSS se adhirió a esta iniciativa en octubre de 2010 y comenzó oficialmente la operación en el Área de Consulta Externa del CMN "La Raza", el 30 de junio de 2011. Gracias a esto, nuestros pacientes pediátricos, a la par de su tratamiento, continúan con su proceso de aprendizaje; así, cuando dejan el hospital, regresan a su centro escolar sin rezago académico, porque sus estudios tienen validez oficial.

Al cierre de 2023, tenemos 38 aulas hospitalarias en 35 Unidades Médicas en 21 delegaciones del Seguro Social. Esto permitió que el año pasado 4 mil 482 niñas, niños y adolescentes se reintegraran a su escuela de origen.

Es por ello que este número de la #RevistaFamiliarIMSS está dedicado a las acciones integrales realizadas para que nuestros pacientes pediátricos sigan aprendiendo sin interrumpir su tratamiento.

Con educación y salud hacemos que todo en el IMSS sea Bienestar.

Coordinador de Comunicación Interna: Francisco José Rullán Gutiérrez | **Encargada de la División de Comunicación Interna:** Eliana Elizabeth Vargas Castillo | Área de Redacción: Marisela Casillas Valdivia, Aida Araceli Álvarez Ojeda y Juan Carlos Sánchez Osorio | Área de Diseño: Hugo Sánchez González, Claudia Rangel Rojas, Lourdes Angélica Maldonado Martínez y José Augusto Sandate Mendoza.

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: Andrea Elizabeth Navarro González, Citlalli Andrea Santiago Velasco, Herzaín Hibrain Córdova Camacho, Hugo Enrique Chávez Chaparro, Hugo Rodrigo Luna Lomelí, Iván Cabañas López, Jesús Isaias Jiménez Sánchez, Jonathann Eduardo Torres López, José de Jesús Hernández Márquez, Karla Guadalupe Hernández González, Karla Jazmín Zamora Segobia y Nora Rodríguez Aceves.

CONOCE LOS EVENTOS INSTITUCIONALES MÁS RELEVANTES DE MARZO

En su agenda de trabajo el H. Consejo Técnico:

- Realizó la firma del convenio de colaboración entre el IMSS y la Confederación de Cámaras Industriales de los Estados Unidos Mexicanos (Concamin) para fomentar prevención y autocuidado de la salud en las y los trabajadores.
- Revisó y aprobó el Programa de Reconocimiento a la Excelencia en Investigación Científica y Desarrollo Tecnológico.



Servicios para el bienestar:

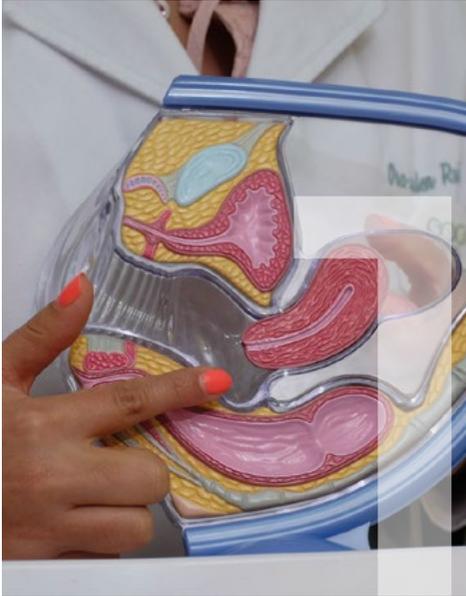
- Evento del Draft de Médicos Especialistas 2024, para asegurar el crecimiento de la plantilla de médicos especialistas, quienes en su mayoría son egresados del IMSS.
- Simulacro para reforzar las acciones de protección civil entre el personal de la institución.



- Reunión Nacional de Atención y Orientación al Derechohabiente 2024, en la que se suscribieron acuerdos para impulsar la mejora en la calidad del servicio.
- Guarderías IMSS en Acapulco, Guerrero, operan totalmente, en beneficio de mil 438 infantes. Reabrieron sus puertas, el pasado 1º de febrero, tras el paso del huracán Otis y cuentan con sus plantillas de trabajadores completas.



Servicios de salud:



1
Aplicación de la vacuna para evitar el contagio del Virus de Papiloma Humano a mujeres adolescentes de 11, 12 y 13 años y antes del inicio de la vida sexual.

2
Reunión Nacional de Titulares del IMSS en los Estados y de las Unidades Médicas de Alta Especialidad, para establecer tareas que fortalezcan al Instituto.

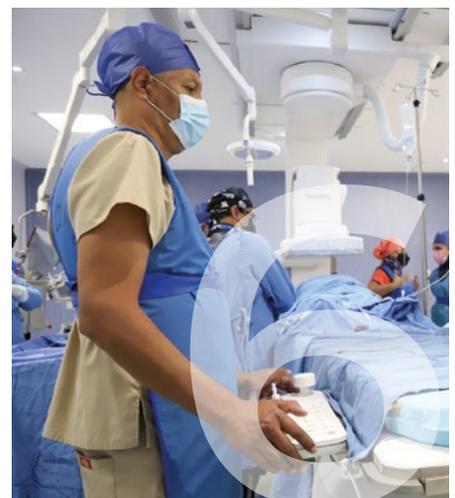
3
Primer Encuentro “Hacia un Sistema de Salud Universal”, con el fin de homologar la calidad de la atención médica y los servicios de salud.

4
Primera Feria de los Protocolos de Atención Integral (PAI), para contribuir a que el proceso de atención a la salud sea completo, eficiente y de alta calidad.



5
Espectáculo escénico de teatro, música y danza, como parte de la iniciativa “Lo Más Maravilloso...”, que busca prevenir el consumo de sustancias psicoactivas entre adolescentes.

6
Cuarta Jornada Extraordinaria de Recuperación de Servicios, que incrementó la capacidad en consultas, cirugías, estudios de diagnóstico y actividades de prevención.





LOS DERECHOHABIENTES SON EL PILAR FUNDAMENTAL DEL IMSS

Xitlalic García Michel es médica de salud en el trabajo, adscrita al HGZ No 1, en Villa de Álvarez, Colima. Está satisfecha de ser parte de la Familia IMSS, porque considera que, a través de su labor, preserva el bienestar del paciente y contribuye al otorgamiento de prestaciones económicas.

Como parte de sus actividades, dictamina probables riesgos de trabajo; valora las secuelas de éstos y determina los estados de invalidez. Además, da seguimiento a los casos con incapacidades temporales para el trabajo que rebasan los días probables de recuperación.

“Durante mi servicio tengo una actitud positiva y profesional. Disfruto trabajar en equipo, escuchar a la derechohabiencia y ser resolutiva”.



Fuente: Oficina de Representación del IMSS en Colima.

LA FAMILIA IMSS ES UN COBIJO MUY GRANDE PARA TODOS

Después de 20 años de ingresar al IMSS por la oportunidad que le brindaba de formarse académica y profesionalmente, José Roger Sánchez Chávez es coordinador delegacional de Salud en el Trabajo en la Sede del OOAD Estado de México Oriente.

En su labor diaria vigila que todo se aplique conforme a la normatividad, con honestidad e integridad, para cumplir con su misión de brindar una prestación rápida y eficiente a las y los trabajadores y sus familias en el ámbito de la salud en el trabajo.

“Cuando yo termine mi ciclo en el IMSS, la huella que me gustaría dejar es que hicimos un buen trabajo, porque la Familia IMSS es un cobijo muy grande para todos, seamos o no trabajadores del Instituto”.



Fuente: Oficina de Representación del IMSS en Estado de México Oriente.

PREPÁRATE Y PRESENTALA EN MAYO

Declaración Patrimonial y de Intereses de Modificación 2024

La Declaración Patrimonial y de Intereses es la manifestación que hacemos las personas servidoras públicas sobre nuestro patrimonio, en cumplimiento del artículo 32, de la Ley General de Responsabilidades Administrativas (LGRA), con la finalidad de verificar su evolución y congruencia entre los ingresos y egresos.

Existen diferentes modalidades, la presentación y sus plazos están contemplados en el artículo 33, de la LGRA:

- Declaración inicial, dentro de los 60 días naturales siguientes a la toma de posesión con motivo del ingreso al servicio público por primera vez o reingreso a éste después de 60 días naturales de la conclusión del último encargo.
- Declaración de conclusión, dentro de los 60 días naturales siguientes a la conclusión.
- Declaración de modificación patrimonial, durante el mes de mayo de cada año.

Para hacerla, debemos ingresar al sitio <https://declaranet.gob.mx/>, administrado por la Secretaría de la Función Pública, y usar alguno de los medios de identificación electrónicos, una contraseña previamente establecida o la E.firma (firma digital) que emite el Servicio de Administración Tributaria (SAT).

La fecha para presentar esta última está muy cerca; por eso, es importante prepararla con antelación para evitar sanciones y contratiempos. De acuerdo con nuestro tipo de contratación, la declaración de modificación patrimonial puede ser:

Completa. Nivel igual a jefe de departamento u homólogo y hasta el nivel máximo en el IMSS o si realizamos de forma conjunta o por separado funciones de administración, autorización, aprobación, comprobación, control, coordinación, determinación, dirección, evaluación, interpretación y/o mando.

Simplificada: Nivel menor a jefe de departamento u homólogo o si de forma conjunta o por separado desarrollamos funciones de análisis, apoyo, compilación, ejecución, operación, producción y/o seguimiento.



Es necesario tener a la mano:

Documentos

	Declaración Simplificada	Declaración Completa
Clave Única de Registro de Población (CURP).	✓	✓
Registro Federal de Contribuyentes (RFC).	✓	✓
Comprobante de domicilio.	✓	✓
Currículo.	✓	✓
Recibo de nómina y/o declaración fiscal.	✓	✓
Comprobante de percepción de sueldo o de otro tipo de ingreso.	✓	✓
Acta de matrimonio.		✓
Escrituras públicas y/o contratos de bienes inmuebles.		✓
Factura de vehículos y bienes muebles.		✓
Contratos y estados de cuenta bancarios.		✓
Contratos y estados de cuenta de gravámenes y adeudos.		✓
Actas constitutivas de sociedades y asociaciones.		✓
Cualquier otro documento necesario para la Declaración.	✓	✓

Tenemos del 1º al 31 de mayo para cumplir con esta obligación, de no hacerlo podemos ser acreedores a:

- Suspensión del empleo, cargo o comisión (de 30 a 90 días naturales).
- Destitución del empleo, cargo o comisión.
- Sanción económica.
- Inhabilitación temporal para desempeñar empleos, cargos o comisiones en el servicio público y para participar en adquisiciones, arrendamientos, servicios u obras públicas.

Cumplamos con nuestra obligación como Familia IMSS.

TodosDeclaramosGobMX

Escanea el QR para empezar a llenar tu declaración o conocer más sobre el tema



Fuente: Dirección de Administración del IMSS.

EL IMSS TAMBIÉN ES CULTURA

CARTELERA DEL 1º AL 31 DE MAYO

#IMSSCultura

ACTIVIDADES CULTURALES GRATUITAS

BIBLIOTECA DEL CENTRO MÉDICO NACIONAL "SIGLO XXI"

Círculos de lectura

Miércoles de 12:00 a 13:00 horas
Jueves de 11:00 a 13:00 horas
Viernes de 12:00 a 14:00 horas

Préstamo de libros en sala

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

PATRIMONIO

Visita guiada "Tesoros culturales del IMSS"

Miércoles 29, 11:00 horas

Fermín Revueltas y el antiguo Hospital Colonia de Ferrocarrileros
Informes y reservaciones al tel. 55 5629 0200 ext. 13456 y 13402

ARTES ESCÉNICAS

TEATRO

"Hectorazzpo y Paolino"

Viernes 3 de mayo, 15:00 horas

Teatro "Legaria", Ciudad de México

"Monigotes y Monifatos"

Jueves 23 de mayo, 15:00 horas

Teatro "Legaria", Ciudad de México

"El lobo feroz y los tres cochinitos"

Viernes 17 de mayo, 17:00 horas

Teatro Tlaxcala, Tlaxcala

MÚSICA

"EI CENART sale a la calle"

"Dúo Laca"

Jueves 2 de mayo, 12:00 horas

Teatro "Legaria", Ciudad de México

"Camerata Calpulli"

Jueves 16 de mayo, 12:00 horas

Teatro "Morelos", Ciudad de México

Recital de piano y violonchelo

Jueves 30 de mayo, 12:00 horas

Centro Cultural "Rafael Solana",

Ciudad de México

DANZA

"Antología Mexicana"

Dirección Mtra. Jessica Haydee

Cuenca Sánchez

Miércoles 29 de mayo, 18:00 horas

Teatro "Morelos", Ciudad de México

Para la realización de estos eventos agradecemos la colaboración de los Faros del Saber "Salesiano" en la Alcaldía Miguel Hidalgo, "Alas y Raíces" en la Ciudad de México y Tlaxcala, así como del Centro Nacional de las Artes.

CINE EN TEATROS

"Los Hámsters"

Director: Gilberto González Penilla

Miércoles 29 de mayo, 18:00 horas

6 al 29 de mayo de 2024

Teatro IMSS León

Martes 7 de mayo, 13:00 horas

Teatro IMSS Aguascalientes

Miércoles 8 de mayo, 12:00 horas

Teatro IMSS Durango

Miércoles 8 de mayo, 16:00 horas

Teatro IMSS Monclova

Jueves 9 y miércoles 22 de mayo, 15:00 horas

Teatro IMSS Guadalajara

Miércoles 15 de mayo, 16:00 horas

Teatro IMSS Ciudad Juárez

Miércoles 15 de mayo, 17:00 horas

Teatro IMSS Culiacán

Miércoles 15 de mayo, 19:00 horas

Teatro IMSS "Morelos" Ciudad de México

Lunes 20 de mayo, 13:00 horas

Teatro Club San Luis Potosí

Martes 21 de mayo, 16:00 horas

Teatro IMSS Tepic

Miércoles 22 de mayo, 10:00 horas

Teatro IMSS Zacatecas

Miércoles 22 de mayo, 18:00 horas

Teatro Club Tlaxcala

Lunes 27 de mayo, 16:00 horas

Teatro IMSS Saltillo

Martes 28 de mayo, 17:00 horas

Teatro IMSS Piedras Negras

Miércoles 29 de mayo, 10:00 horas

Teatro IMSS "Cuauhtémoc", Estado de México

Martes 28 y miércoles 29 de mayo, 18:00 horas

Teatro IMSS Morelia

Miércoles 29 de mayo, 10:00 horas

CINE

Cine Linterna Mágica

Proyección de la ópera prima de la cineasta María Fernanda Carrillo Sánchez

"Cantadoras"

Jueves 30 de mayo, 10:30 horas

Programación sujeta a cambios, sin previo aviso.

EL IMSS TAMBIÉN ES CULTURA

CARTELERA DEL 1º AL 31 DE MAYO DE 2024

TEATROS METROPOLITANOS

TEATRO TEPEYAC

“CARMEN MONTEJO”

“Tributo a Michael Jackson, celebrando el Día del Niño”

Jueves 2 de mayo, 17:00 y 20:00 horas

“Treintonas, cuarentonas ¡y chingonas!”

Viernes 3, 10, 17, 24 y 31 de mayo, 20:30 horas

Domingo 5, 12, 19 y 26 de mayo, 18:30 horas

Viernes 10 de mayo, 18:30 horas

“El Mago de Oz”

Sábado 4 de mayo, 16:30 horas

Domingo 12 y 26 de mayo, 14:00 horas

“QEPD... hasta que la muerte nos una”

Sábado 4 y 18 de mayo, 18:30 horas

“El lago de los cisnes”

Sábado 4, 11, 18 y 25 de mayo, 20:30 horas

Domingo 5, 12, 19 y 26 de mayo, 12:00 horas

“Caperucita Roja y el Lobo ¿feroz?”

Domingo 5 de mayo, 14:00 horas

“La Sirenita”

Domingo 5, 12, 19 y 26 de mayo, 16:30 horas

“Razones para decirte adiós”

Jueves 9 de mayo, 21:00 horas

Jueves 16, 23 y 30 de mayo, 20:00 horas

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

Sábado 11 y 25 de mayo, 16:30 horas

“El diario de Ana Frank”

Sábado 11 y 25 de mayo, 18:30 horas

“Cenicienta”

Sábado 18 de mayo 16:30 horas

Sábado 25 de mayo 14:00 horas

TEATRO “ISABELA CORONA”

“Peter y Wendy, el Musical”

Sábado 4 y 11 de mayo 19:00 horas

“100 años de Fantasía Vol. 2, tributo sinfónico”

Sábado 25 de mayo 16:00 horas

TEATRO XOLA

“JULIO PRIETO”

“Si tú fueras él”

Miércoles 1º y 8 de mayo, 20:30 horas

“12 princesas en pugna”

Jueves 2 de mayo, 20:30 horas

“Venecia bajo la nieve”

Viernes 3, 10, 17, 24 y 31 de mayo,

19:00 y 21:00 horas

“Fama, el musical”

Sábado 4, 18 y 25 de mayo, 12:00 horas

Domingo 5, 12 y 26 de mayo, 12:00 horas

“Muero por vivir”

Lunes 6, 13, 20 y 27 de mayo, 20:00 horas

“Your name”

Domingo 19 de mayo, 13:00 y 17:00 horas

TEATRO HIDALGO

“IGNACIO RETES”

“El Mago (The Wiz)”

Viernes 3, 10, 17 y 24 de mayo, 20:30 horas

Sábado 4, 11, 18 y 25 de mayo, 19:00 horas

Domingo 5, 12, 19 y 26 de mayo, 17:00 horas

TEATRO SAN JERÓNIMO

“INDEPENDENCIA”

“School of Rock, el musical”

Sábado 4, 11 y 18 de mayo, 17:00 y 20:00 horas

“Ratatouille, un delicioso musical

Domingo 5, 12 y 19 de mayo, 11:30 y 13:30 horas

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

Sábado 25 de mayo, 18:00 y 20:30 horas

Domingo 5, 12, 19 y 26 de mayo, 18:00 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 1° AL 23 DE MAYO DE 2024

#IMSSCultura

CINE LINTERNA MÁGICA

Miércoles 1° de mayo

 **Garfield fuera de casa**

Sinopsis: Garfield, el famoso gato que odia los lunes y es amante de la lasaña, está a punto de vivir una salvaje aventura al aire libre. Tras un inesperado reencuentro con su padre, el desaliñado gato callejero Vic, Garfield y su amigo canino Odie se ven obligados a abandonar su mimada vida para unirse a Vic en un divertidísimo atraco de alto riesgo.

Miércoles 1° de mayo

 **Star Wars Episodio I - La amenaza fantasma**

Sinopsis: Ambientada treinta años antes que "La guerra de las galaxias" (1977), muestra la infancia de Darth Vader, el pasado de Obi-Wan Kenobi y el resurgimiento de los Sith, los caballeros Jedi dominados por el lado oscuro.

Jueves 09 de mayo

 **Kingdom of the Planet of the Apes**

Sinopsis: Recreada varias generaciones en el futuro tras el reinado de César, los simios son la especie dominante que vive en armonía y los humanos se han visto reducidos a vivir en la sombra. Mientras un nuevo y tiránico líder simio construye su imperio, un joven simio emprende un angustioso viaje, que le llevará a cuestionarse todo lo que sabe sobre el pasado y a tomar decisiones que definirán el futuro de simios y humanos por igual.

Jueves 16 de mayo

 **Criaturas asombrosas**

Sinopsis: En un mundo azotado por una ola de mutaciones que transforman gradualmente a algunos humanos en animales, François hace todo lo posible por salvar a su esposa, afectada por esa misteriosa enfermedad. En tanto la sociedad se ve abocada a un nuevo orden, iniciará junto a Émile, su hijo de 16 años, una búsqueda que los cambiará para siempre.

Jueves 16 de mayo

 **Monkey Man: el despertar de la bestia**

Sinopsis: Kid, un delincuente que acaba de salir de prisión, vive en la India intentando adaptarse a un mundo marcado por la avaricia y carente de valores espirituales. Allí, luchará por buscar venganza por la muerte de su madre y defender a las clases más desfavorecidas.

Jueves 23 de mayo

 **Furiosa**

Sinopsis: Al caer el mundo, la joven Furiosa es arrebatada del Lugar Verde de Muchas Madres y cae en manos de una gran Horda de Motoristas, liderada por el Señor de la Guerra Dementus.



Consulta la cartelera aquí.
<https://www.cinelinternamagica.com.mx/>



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 marzo en los servicios de salud IMSS-BIENESTAR en distintos estados del país.

MÉDICOS ESPECIALISTAS 2024

Contrataciones por Institución

Institución	Contrataciones
IMSS-BIENESTAR	4,006
IMSS Ordinario	7,900
TOTAL: 11,906	

Por especialidad

Especialidad	Número
Anestesiología	880
Pediatría	486
Medicina Familiar	630
Urgencias	487
Medicina Interna	107
Cirugía General	233
Medicina Crítica	89
Neonatología	87
Ginecología y Obstetricia	376
Traumatología y Ortopedia	142

Por género

Género	Porcentaje
Mujeres	52%
Hombres	48%

ENFERMEDADES DEL CORAZÓN Y SALAS DE HEMODINAMIA

Salas de Hemodinamia Total: 155,663

Contexto actual:

- Cinco estados carecían de salas públicas de hemodinamia.
- El infarto es la principal causa de muerte en México.

Información al 12 de marzo de 2024.
Fuente: IMSS-BIENESTAR.

SEGUIMIENTO DE ACCIONES



SERVICIOS DE SALUD
IMSS-BIENESTAR

Marzo 2024



Visita de revisión a los 23 estados federalizados

Fecha	Lugar
Sábado 2 de marzo	Tula, Hidalgo
Sábado 2 de marzo	Xalapa, Veracruz
Domingo 3 de marzo	San Alejandro, Puebla
Domingo 3 de marzo	Tlaxcala, Tlaxcala
Jueves 7 de marzo	Guadalupe, Zacatecas
Jueves 7 de marzo	Ciudad Victoria, Tamaulipas
Jueves 7 de marzo	San Luis Potosí, San Luis Potosí
Viernes 8 de marzo	San Pedro Totoltepec, Estado de México
Viernes 8 de marzo	Morelia, Michoacán
Sábado 9 de marzo	Chetumal, Quintana Roo
Sábado 9 de marzo	Campeche, Campeche
Sábado 9 de marzo	Villahermosa, Tabasco
Domingo 10 de marzo	Tuxtla Gutiérrez, Chiapas
Domingo 10 de marzo	Oaxaca de Juárez, Oaxaca
Jueves 14 de marzo	Hermosillo, Sonora
Jueves 14 de marzo	Mexicali, Baja California
Viernes 15 de marzo	La Paz, Baja California Sur
Viernes 15 de marzo	Culiacán, Sinaloa
Viernes 15 de marzo	Tepic, Nayarit
Sábado 16 de marzo	Manzanillo, Colima
Sábado 16 de marzo	Acapulco, Guerrero
Domingo 17 de marzo	Iztapalapa, Ciudad de México
Domingo 17 de marzo	Cuernavaca, Morelos

Zoé Robledo @zoerobledo

Primer encuentro hacia un Sistema Público de Salud Universal.

Nos reunimos con todo el Sector Salud para evaluar avances, retos y homologar la calidad de la atención médica y los servicios de salud.

IMSS y 2 más

2:07 p. m. · 21 mar. 2024 · 25,4 mil Reproducciones

Zoé Robledo @zoerobledo

Le cuento la foto. Es del 22 de marzo del 2024 en Palacio de Gobierno de Oaxaca.

Nos reunimos con el presidente @lopezobrador_ , con todo el enorme equipo de salud con el que estamos construyendo el @IMSS_BIENESTAR que incluye a 23 gobernadoras y gobernadores, secretarías tan importantes que lo hecho posible como: @LuisaAlcalde de @SEGOB_mx , y desde luego todo el sector de la @SSalud_mx , incluido el @ISSSTE_mx , @COFEPRIS , @Birmex , pero también la @SFP_mx , @Hacienda_Mexico , @SEDENAmx , @SEMAR_mx , @SRE_mx y @SSPCMexico.

¡Todas las Instituciones han participado en la creación de una nueva institución! El IMSS-BIENESTAR; el IMSS para los que no tienen IMSS.

En la sesión de trabajo quedó claro que hay un diagnóstico, avances y desde luego quedan retos. Pero lo más importante: hay un plan, una ruta y un equipo.

10:15 a. m. · 24 mar. 2024 · 35,8 mil Reproducciones



Oaxaca
20 de marzo

Recorrido por el Hospital General de la Mujer y el Niño de Oaxaca.

Ciudad de México
11 de marzo
Reunión de trabajo de la Comisión Presidencial, con el propósito de dar seguimiento a los servicios de salud IMSS-BIENESTAR.



TRASTORNOS DEL SISTEMA ENDOCRINO, UN MAL DE LA VIDA MODERNA

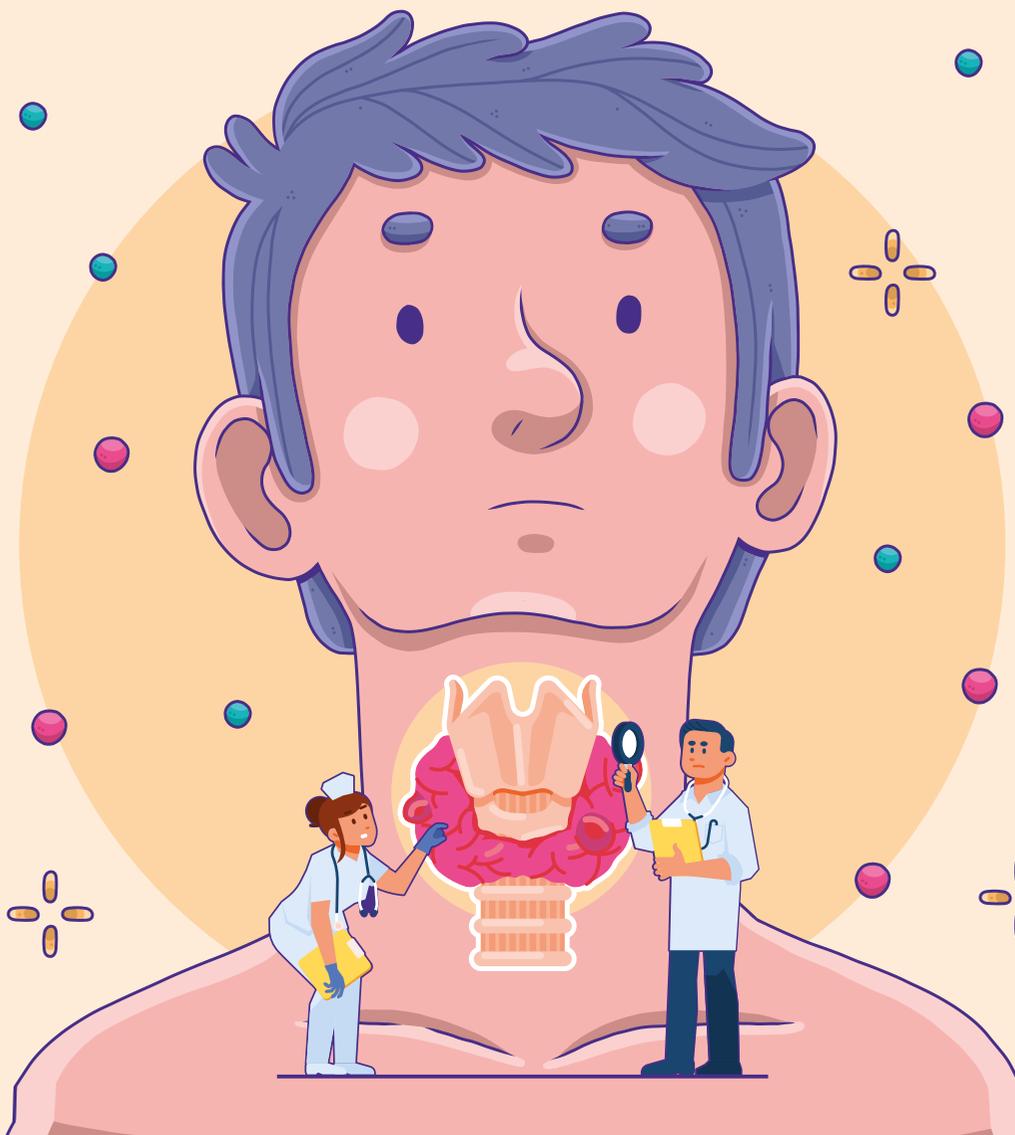
La obesidad, el proceso de envejecimiento y un estilo de vida moderno que implica una sobreexposición a componentes químicos, como resinas epóxicas, contenedores plásticos, filtros ultravioletas de protectores solares, conservantes de productos cosméticos, pesticidas y materiales de construcción, están aumentando la presencia de trastornos en el sistema endocrino. Para empezar, es importante saber, que dicho sistema es un conjunto de glándulas y órganos que elaboran hormonas, y está conformado por:



- Hipotálamo.
- Glándula pineal.
- Timo.
- Hipófisis.
- Glándulas suprarrenales.
- Glándula tiroidea.
- Páncreas.
- Testículos.
- Glándulas paratiroides.
- Ovarios y placenta (durante el embarazo).

Las **hormonas** son consideradas como las mensajeras del cuerpo, porque viajan a través de la sangre por todos los órganos y tejidos, para controlar funciones de:

- Crecimiento.
- Desarrollo.
- Metabolismo.
- Función sexual.
- Reproducción.
- Estado de ánimo.
- Sueño.



Sin embargo, cuando las hormonas se producen en mayores cantidades de las normales (hiperfunción) o no se tienen las suficientes (hipofunción) puede deberse a un problema de la glándula que las produce y causar un trastorno endocrino. Algunos de éstos son:

TRASTORNO	CAUSAS	ALGUNOS SÍNTOMAS
Diabetes Mellitus.	Déficit parcial o total en la secreción de la hormona insulina, elaborada por el páncreas.	<ul style="list-style-type: none"> ● Apetito y sed excesiva. ● Ganas frecuentes de orinar. ● Visión borrosa.
Hipotiroidismo.	Disminución en la secreción de hormonas tiroideas.	<ul style="list-style-type: none"> ● Depresión. ● Intolerancia al frío. ● Disminución de la memoria.
Hipertiroidismo.	Secreción excesiva de hormonas tiroideas.	<ul style="list-style-type: none"> ● Insomnio. ● Intolerancia al calor. ● Pérdida de peso.
Síndrome de Cushing.	Concentraciones excesivas de corticosteroides (cortisol), por tumores en las glándulas suprarrenales o hipófisis.	<ul style="list-style-type: none"> ● “Cara de luna llena”. ● Atrofia muscular. ● Hipertensión arterial.
Enfermedad de Addison.	Insuficiencia funcional de las glándulas suprarrenales.	<ul style="list-style-type: none"> ● Fatiga extrema. ● Zonas oscurecidas en la piel. ● Desmayos.
Acromegalia.	Exceso de producción de hormona del crecimiento en la edad adulta, muchos casos se deben a tumores en la glándula hipófisis.	<ul style="list-style-type: none"> ● Agrandamiento de manos y pies. ● Alteración de rasgos faciales. ● Dientes muy espaciados.
Hipogonadismo.	Disminución en la liberación de hormonas sexuales por problemas en ovarios o testículos.	<ul style="list-style-type: none"> ● Caída del vello corporal. ● Disminución de la función sexual. ● Cambios en la voz.
Ovario poliquístico.	Concentraciones elevadas de hormonas masculinas en la sangre.	<ul style="list-style-type: none"> ● Periodos menstruales escasos, inusuales o muy largos. ● Exceso de vello en cara, pecho, abdomen y muslos. ● Acné o piel grasosa.



Para **prevenirlos** es imperioso:

- Llevar una dieta saludable.
- Controlar el peso.
- Realizar actividad física regular.
- Evitar la exposición a sustancias tóxicas.

Ante cualquier indicio de un trastorno endocrino se debe acudir a la Unidad de Medicina Familiar para recibir atención especializada.

Las intoxicaciones en el hogar son muy frecuentes en la población infantil. Éstas ocurren por la ingesta, inhalación o contacto accidental con sustancias que pueden ocasionar daños, a veces, graves para la salud.

La mayor parte de las intoxicaciones en niñas y niños pequeños son accidentales, y se dan durante los fines de semana o época de vacaciones escolares. Suelen ser provocadas por distracciones o porque las sustancias no están bien identificadas.

Existen productos del hogar que son muy peligrosos si se ingieren, inhalan o se tiene contacto con éstos, entre los que destacan:

 Artículos de limpieza y desinfección, incluyendo cloro y limpiadores antibacterianos.

 Detergentes en polvo.

 Disolventes, decapantes y removedores de pintura, grasa y óxido.

 Pesticidas.

 Aceites de motor y aditivos de combustible.

 Jabones, cosméticos, talcos, etc.



HOGAR, seguro hogar

La mayoría de estas intoxicaciones podrían evitarse fácilmente llevando a cabo algunas medidas preventivas en el uso de este tipo de productos:

- Almacenarlos inmediatamente después de utilizarlos, en lugares de difícil acceso como armarios de mayor altura o bajo llave.
- Evitar guardarlos en botellas de agua o refresco y no dejarlos a la vista de las y los niños, especialmente si tienen colores llamativos.
- Deshacerse de los sobrantes, sobre todo si son tóxicos y de uso poco frecuente, como los plaguicidas.
- Adquirir aquellos que vengan en envases con tapón de seguridad o con dosificador de flujo.
- Educar a hijas e hijos pequeños sobre las normas de conducta, haciéndoles ver que esos productos no son para consumo.



Si alguien ingiere, inhala o está en contacto con alguna sustancia que pueda perjudicar su salud, es necesario:

- Mantener la calma.
- Indicarle que escupa si presenta restos del producto en la boca.
- No provocar el vómito.
- No darle a beber agua o leche, hasta que la situación sea valorada por un profesional, ya que su utilidad depende de los componentes del tóxico.
- Lavar con abundante agua tibia durante al menos 15 minutos, en caso de contacto con los ojos o con la piel.
- Conservar el producto responsable de la supuesta intoxicación para poder identificarlo posteriormente.
- Acudir de inmediato a un servicio de Urgencias para que la persona reciba atención médica.

En los servicios de urgencias de los tres Niveles de Atención, el IMSS atiende problemas de envenenamiento en el hogar, pero siempre será mejor acatar las medidas preventivas, para evitar problemas de salud más serios y tener un hogar seguro.

Comparte esta información con las personas con las que la o el menor pase parte de su tiempo, como los abuelos o un cuidador.

Escanea el QR y conoce más sobre intoxicaciones



Fuente: Dirección de Prestaciones Médicas del IMSS.



Caries de biberón, un problema desde la más tierna infancia

Se cree que la caries es un problema de adultos, adolescentes o menores en etapa escolar. La verdad es que, también, puede presentarse en niñas y niños en periodo de lactancia.

A este padecimiento se le conoce como caries de biberón y se debe principalmente a que madres, padres o cuidadores:

- Agregan endulzantes a la leche, agua, jugos o tés.
- Permiten que los bebés duerman con mamilas o chupones endulzados.

Es necesario acudir a la UMF si un bebé presenta:

- ★ Manchas blanquecinas en el margen de la encía, en forma de "media luna".
- ★ Abscesos o escurrimiento de pus.
- ★ Desprendimiento o desmoronamiento de la parte visible del diente (corona).
- ★ Dolor.



Como en todos los casos de caries, un factor decisivo para prevenirlas, además de evitar las prácticas descritas, es hacer una **adecuada higiene bucal**, después de cada comida, independientemente si el bebé es alimentado con leche sucedánea o al seno materno:

Menos de un año.

Limpiar la cavidad oral con una gasa o trapo humedecido en agua hervida.



1 año.

Frotar los dientes con un cepillo dental infantil sin pasta dental.



2 a 5 años.

Asear los dientes con cepillo dental infantil con una porción de pasta dental del tamaño de un chicharo.



Los **buenos hábitos inician en casa** y con el ejemplo; por ello, el IMSS apoya a padres de familia y cuidadores con:

- Sesiones educativas de higiene bucal y alimentación saludable.
- Aplicación de barniz de flúor en niños a partir del primer año.

Las caries se pueden evitar, incluso, antes de que aparezcan los primeros dientes.



¿CÓMO FUNCIONA EL TXT?

Para garantizar la continuidad de los servicios, recuerda que puedes hacer uso del Txt.

Recuerda que:

- El personal **sustituto** como el **sustituido** deberán ser **trabajadores de base** o **sustitutos** con contrato vigente y ostentar la misma categoría contractual.
- El trabajador que sustituye puede ser de **distinta Unidad Médica** o **Administrativa**, pero del **mismo OOAD**.
- Atiende las ausencias de ANP derivadas de Faltas injustificadas y Licencias sin goce de sueldo no mayores a 6 días, 4 veladas y/o 2 jornadas que se generen en un mes calendario.
- Recuerda que debes **llenar el formato** Cédula de Sustitución de Trabajador a Trabajador, la cual debe ser **firmada** por el **Jefe de Servicio correspondiente**, el **Jefe del Departamento de Personal** y **Delegado Sindical**.
- El personal **sustituto** deberá **cumplir** los **requisitos** contractuales correspondientes a la **categoría y puesto del** trabajador **sustituido**.
- Los **trabajadores** sustitutos y sustituidos **acordarán** el **pago entre ellos**.
- El trabajador a sustituir no debe contar con más de una falta en la quincena en que se requiera.

¡Evita el ausentismo no programado!

Recuerda que se autorizará siempre y cuando haya sido presentado el día hábil previo a la fecha acordada entre los trabajadores para realizar la sustitución.

ESTA DIFUSIÓN ES DE CARÁCTER PÚBLICO AJENA A CUALQUIER PARTIDO POLÍTICO. QUEDA PROHIBIDO SU USO PARA FINES DISTINTOS A LOS DE CARÁCTER INFORMATIVO



INSTITUTO MEXICANO DEL SEGURO SOCIAL
SEGURIDAD Y SOLIDARIDAD SOCIAL

EMPEZAMOS CON EL PIE DERECHO... Y SEGUIMOS CON EL IZQUIERDO. ¡VAMOS A CUIDARLOS!

Los pies cumplen importantes funciones: sostienen nuestro peso, nos ayudan a desplazarnos de un lado a otro y absorben el impacto al caminar, correr o saltar. Pese a ello, y a que normalmente es una parte del cuerpo que no está a la vista, muchas veces no les damos el cuidado y atención que merecen.

Esto puede generar que, como cualquier otra parte del organismo, sufran **enfermedades, deformaciones o lesiones**, que en algunos casos resultan incapacitantes. Algunas de éstas son:

Juanetes (hallux valgus).

Protuberancia ósea en la articulación de la base del dedo gordo.

Fascitis plantar.

Inflamación del tendón sobre el que descansa el cuerpo al caminar.

Espolón calcáneo

Protuberancia ósea en la parte media-inferior del hueso calcáneo del talón.

Uñas enterradas (onicocriptosis).

El extremo superior de la uña crece dentro del tejido en lugar de salir a la superficie.

Callos (hiperqueratosis).

Engrosamiento de la capa externa de la piel.

Pie de atleta (micosis).

Infección por hongos, la más frecuente y contagiosa.

Neuropatía diabética.

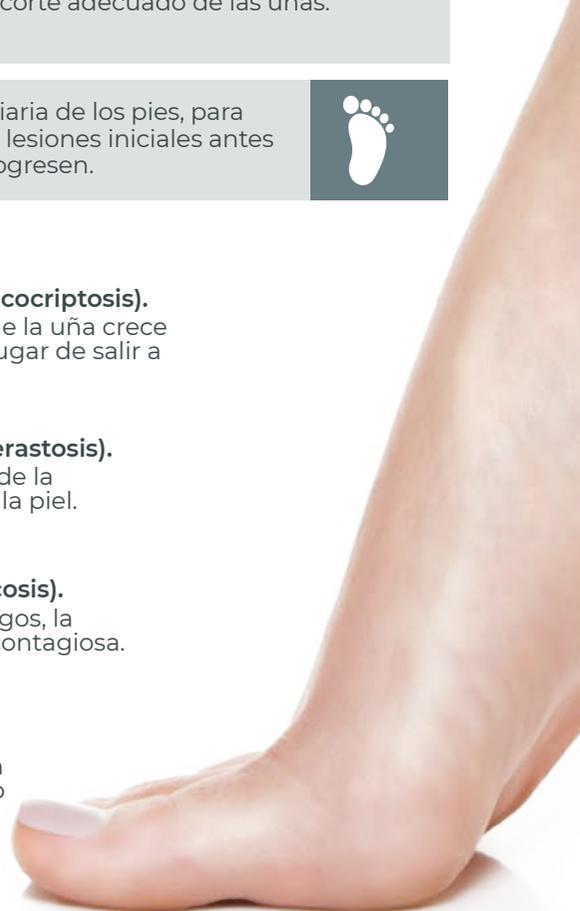
Falta de sensibilidad en los pies, por el deterioro del sistema nervioso ante el exceso de glucosa en la sangre.

Algunos de los **factores** que contribuyen a dichos problemas son:

- Uso frecuente de tenis, zapatos muy ajustados o tacones.
- Algunas enfermedades crónico-degenerativas.
- Envejecimiento.
- Malas técnicas al cortar las uñas.
- Falta de higiene.
- Caminar descalzo en playas, albercas, baños públicos o parques acuáticos.
- Permanecer con los pies húmedos por mucho tiempo o secarlos mal.

Afortunadamente pueden prevenirse con **simples acciones**.

	Calzado y calcetines o medias cómodas, seguras y apropiadas.
Adecuada limpieza, hidratación y secado.	
	Recorte adecuado de las uñas.
Revisión diaria de los pies, para identificar lesiones iniciales antes de que progresen.	



Las personas con diabetes deben extremar estas precauciones, debido a que la pérdida de la sensibilidad en los pies, ocasionada por los altos niveles de glucosa, las pone en riesgo de sufrir pie diabético e, incluso, amputaciones.

En el IMSS se atiende cualquier enfermedad que afecte los pies. Existen diferentes opciones, dependiendo del padecimiento del que se trate, que van desde orientación y educación para su cuidado, hasta tratamientos médicos, para disminuir el dolor o limitar la neuropatía.

El personal médico y de enfermería está capacitado en el tema, mediante cursos en línea o sesiones presenciales, en las cuales aprenden más sobre la prevención y tratamientos de las enfermedades de los pies.

Ante cualquier molestia, hay que acudir a la UMF y evitar la automedicación.

CONSIDERA QUE...

El uso constante de tacones provoca deformidad en la planta del pie, lo que produce arco excesivo (pie cavo), acortamiento del tendón de Aquiles, retracción de los dedos (pie de garra) o sobrecarga con dolor en la planta de los pies cerca del inicio de los dedos (metatarsalgia), entre otros.

Conoce más sobre cuidados generales de los pies en el paciente diabético.



El dilema de **COMPRAR O RENTAR VIVIENDA**

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

Una de las decisiones más importantes es si comprar o rentar una casa o departamento. Ambas opciones tienen sus ventajas y desventajas, la elección correcta dependerá de varios factores que van desde la situación financiera personal hasta las preferencias de estilo de vida.

Comprar una casa o departamento puede dar una sensación de estabilidad a largo plazo. Al ser propietario, se tiene el control total sobre la propiedad, lo que permite personalizarla al gusto, realizar mejoras y constituir un patrimonio. Además, en muchos casos, el valor de la propiedad tiende a aumentar con el tiempo, lo que puede resultar en una inversión rentable a largo plazo.

Para tomar la decisión de comprar se deben de considerar varios factores, como analizar la certidumbre que se tiene en el ámbito laboral, ya que adquirir una hipoteca es un compromiso de 15 a 20 años en promedio. En este sentido, se debe considerar que en ese periodo se deberá tener un trabajo o ingreso estable para hacer frente a este compromiso.

Hay que tomar en cuenta la tasa de interés ofertada, las mensualidades a pagar, y la plusvalía de la propiedad que, en ocasiones, suele ser incluso mayor que la tasa de interés. Se considera que, si la plusvalía anual es mayor que la tasa de interés que ofertan los instrumentos financieros como CETES, UDIBONOS, BONOS, entre otros, se cuenta con las condiciones idóneas para acceder a una hipoteca que permita invertir en un bien inmueble.

Por el contrario, si no hay certeza sobre la estabilidad laboral en el mediano plazo, la disponibilidad de dinero y las tasas de interés mayores a la plusvalía que da el bien inmueble, la mejor decisión sería rentar. Otro factor para considerar en la compra de un inmueble es el pago de la hipoteca, ya que éste monto dependerá en gran medida del enganche, es decir, si se tiene poca disponibilidad de dinero para el enganche y la mayor parte será a crédito no es conveniente la compra, ya que la mayor parte de las mensualidades se destinarían al pago de intereses. Por lo que se debe de hacer el cálculo de cuánto se pagará por la propiedad, más los intereses pagados en la hipoteca.



Los bancos por apertura de crédito cobran del 1% al 2% del monto solicitado; adicional, el costo promedio de la escrituración es del 6% al 10% del valor de la propiedad, más el enganche, que por lo general es de un 10% del valor de la propiedad.

Información de compra y venta de inmuebles en las principales ciudades de México (febrero 2024)

Ciudad de México y ZM	Guadalajara y ZM	Monterrey y ZM
Renta promedio:	Renta promedio:	Renta promedio:
\$17,470	\$15,477	\$21,843
Precio de venta promedio	Precio de venta promedio	Precio de venta promedio
\$3,225,749	\$3,375,736	\$4,637,970

Tasa promedio de crédito hipotecario (Feb. 2024): 13.88%

Fuente: Elaboración propia con datos de inmuebles 24 y Banxico (2024).

Nota: La renta y el precio de venta corresponden a un departamento de 65m².

La respuesta a la pregunta de qué es más beneficioso, en términos económicos, si rentar o comprar, no es sencilla de responder. La respuesta está condicionada por múltiples factores que cambian en el tiempo, por lo que es un problema complejo. Sin embargo, a manera de ejemplo muy simplificado, si el día de hoy tuviéramos en nuestras manos los \$3,225,749 que cuesta, en promedio, comprar una casa en la Ciudad de México y la Zona Metropolitana, considerando el rendimiento actual de los Bonos a Tasa Fija a 20 años de 10.15%, y la tasa de crecimiento promedio del Índice SHF¹ de Precios de la Vivienda en México en 2023 de 8.3%, dentro de 20 años tendríamos el siguiente resultado:

Comparativo del valor futuro de inversión	
Ganancia por plusvalía en compra de vivienda (a)	Rendimiento por inversión en Bono a tasa fija 20 años (b)
\$12,667,024.86	\$19,075,059.12
Diferencia (b) - (a):	\$6,408,034.26

¹Sociedad Hipotecaria Federal.



En esta situación, como se muestra en el ejemplo anterior, sería más conveniente invertir el dinero que comprar un inmueble, ya que la tasa de rendimiento de los Bonos comparados con la plusvalía es menor.

Sin embargo, hay otras razones que tomar en cuenta a la hora de tomar una decisión. La opción de rentar ofrece una mayor flexibilidad y menos compromiso financiero. Al rentar, no se paga una hipoteca a largo plazo ni los costos asociados con la propiedad, como impuestos, seguros y mantenimiento. Además de que se puede cambiar de ubicación dependiendo la necesidad. Ofrece la posibilidad de vivir en áreas que podrían ser financieramente inaccesibles para la compra.

En conclusión, para la toma de decisión se sugieren resolver las siguientes preguntas:

- ¿Tienes los recursos necesarios para hacer un pago inicial y mantener los costos asociados con la propiedad?
- ¿Planeas quedarte en la misma área durante varios años o prefieres la flexibilidad de mudarte con más frecuencia?
- ¿Tu trabajo es estable o podrías necesitar mudarte por razones laborales en el futuro cercano?
- ¿Es el mercado inmobiliario local favorable para comprar o rentar en términos de precios y disponibilidad?
- ¿Valoras más la estabilidad y la propiedad de una vivienda propia o la flexibilidad y la movilidad que ofrece el alquiler?

Al evaluar los pros y los contras de comprar y rentar una casa o departamento en México, en ciertas circunstancias, especialmente en áreas urbanas donde los precios de la vivienda son elevados, optar por la renta puede ser la opción más sensata, ya que en un mercado inmobiliario donde los precios de las viviendas pueden ser volátiles, el alquiler permite a los inquilinos adaptarse más fácilmente a los cambios en sus circunstancias personales o económicas.

Sin embargo, la decisión final depende de las preferencias individuales, la situación financiera y las metas a largo plazo de cada persona. Ya sea que elijas comprar o rentar, es importante tomar una decisión informada que se alinee con tus necesidades y objetivos personales.



Síguelo en TikTok para más consejos financieros.



¡Conoce los nuevos episodios ya disponibles!

"A tu Salud"

te invitamos a escucharlos

Escanea este código desde Spotify para escuchar todos los episodios:



EPISODIO
28



“La realidad del Síndrome del Ovario Poliquístico (SOP)”

Para este episodio invitamos al doctor Luis Claudio Erick Hernández Ángeles, quien nos platicó sobre el diagnóstico y tratamiento del Síndrome del Ovario Poliquístico, el cual, de acuerdo con cifras de la Organización Mundial de la Salud (OMS), afecta a entre el 8 y el 13 por ciento de las mujeres en edad fértil.

EPISODIO
29



“Hablemos de nutrición infantil”

En este episodio, queremos crear conciencia sobre la importancia de la nutrición infantil y su impacto en el bienestar y el desarrollo, y respondemos preguntas como: ¿qué es una buena alimentación?, ¿cómo identificar a una niña o niño sano?, ¿por qué una sana alimentación puede prevenir enfermedades?, entre otras.

¡No te los pierdas!

Encuétranos en tu plataforma favorita:



¿CÓMO Y CUÁNDO DENUNCIAR UN DELITO ELECTORAL FEDERAL?

Los delitos electorales son acciones u omisiones sancionadas por la ley, debido a que afectan el desarrollo adecuado del proceso electoral y el ejercicio del voto, que debe ser libre, secreto e intransferible. Es responsabilidad de toda la ciudadanía vigilar que no se cometan.

Por eso, si se están llevando a cabo elecciones para:

- » Presidencia de la República.
- » Senadurías.
- » Diputaciones Federales.
- » Consulta popular y revocación de mandato.

Y detectas alguno de estos supuestos que la ley señala como delito electoral federal:

- » Entorpecer el desarrollo de las votaciones.
- » Votar a sabiendas que no cumple con los requisitos de ley.
- » Acarrear votantes el día de la jornada electoral con la finalidad de influir en el sentido del voto.
- » Votar o intentar votar más de una vez en una misma elección.
- » Obstaculizar el traslado y la entrega de paquetes y documentos públicos electorales.
- » Amenazar con suspender un servicio público o programa social a cambio de tu voto.
- » Alterar el Registro Federal de Electores.
- » Solicitar votos a cambio de dinero.
- » Presentarse a votar con una credencial de elector que no le corresponde.
- » Solicitar evidencia de tu voto mediante fotos o con una declaración firmada.
- » Apoderarse, destruir, alterar, poseer, comercializar o suministrar credenciales de elector, listado nominal, actas y paquetes electorales.
- » Retener sin causa justificada por la ley, una o más credenciales para votar de los ciudadanos.



¡Denúncialo!

Puedes hacerlo a través de:

- » Escrito ante la Fiscalía Especializada en Materia de Delitos Electorales (FISEL).
- » Agente del Ministerio Público de la FGR.
- » Ministerio Público del fuero común o de la Fiscalía Electoral Local.
- » Policías, en caso de urgencia.

Si cuentas con evidencias deberás adjuntar:

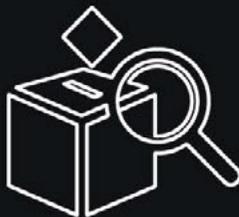
- » Nombres completos de testigos.
- » Documentos.
- » Fotografías.
- » Videos.
- » Audios.



Escanea para conocer más

Denúncialos a la FISEL

**CERO
TOLERANCIA
A LOS DELITOS
ELECTORALES FEDERALES**



**FISETEL
800 833 72 33**

Nuestros pacientes pediátricos siguen aprendiendo... en el hospital

Una enfermedad y un largo periodo hospitalizado no entra en los planes de nadie, pero ¿qué sucede cuando una niña o un niño se enfrenta a una situación así? Además de su salud, su vida educativa se ve afectada, lo que le genera una gran ansiedad que no ayuda en su recuperación.

Por ello, en 2005, como una iniciativa de la Secretaría de Salud y de la Secretaría de Educación Pública (SEP) se creó el Programa “Sigamos aprendiendo...en el Hospital”, que brinda apoyos pedagógicos a menores de edad que se encuentren internados o que acuden frecuentemente a servicios de consulta externa, con la finalidad de disminuir el retraso educativo y facilitar su reinserción escolar al ser dados de alta.



Entró en operación en hospitales del sector salud, con cursos impartidos y supervisados por profesores asignados por la SEP o, en su caso, por las Secretarías de Educación de los estados. El IMSS se adhirió a esta iniciativa en el 2010 y comenzó la operación en el área de consulta externa del Centro Médico Nacional “La Raza” en 2011.

Además de abatir el rezago educativo, con este Programa, se busca incidir en la conducta del paciente ante la enfermedad, realizando actividades que le permitan confrontar su situación de salud de una manera positiva y resiliente.

¿A quiénes va dirigido?

A niñas, niños y adolescentes en edad de cursar educación básica. Las clases son impartidas en espacios físicos acondicionados en unidades hospitalarias o servicios de consulta externa.

¿Ha sido bien recibido por las y los niños hospitalizados?

Sí, ya que disminuye la ansiedad y la depresión que experimentan durante la hospitalización. Esto favorece su proceso de recuperación.

¿Cómo participan los padres y las madres en este proyecto?

Apoyan a sus hijas e hijos en el aspecto emocional al fomentar la continuidad de sus estudios y fortalecen la relación interpersonal con ellos, la cual suele verse interrumpida por la situación de enfermedad y la hospitalización, lo que mejora su calidad de vida dentro del hospital.

Estos estudios ¿tienen validez ante la SEP?

Sí, al terminar su ciclo escolar reciben por parte de la SEP un certificado con validez oficial.

¿Cómo es la interacción entre el personal médico del IMSS y el de la SEP?

Trabajan articuladamente personal del área médica, de la SEP y de Prestaciones Sociales, para planear la correcta operación del programa.

¿Qué elementos se toman en cuenta para la programación de las clases?

La planeación es responsabilidad del personal docente asignado al aula. En ella se deberá considerar integralmente a las y los pacientes beneficiarios, atendiendo el 100 por ciento de la demanda educativa.

¿En cuántas unidades del IMSS se ha implementado?

Al cierre de 2023, hay 38 aulas hospitalarias en 35 Unidades Médicas de 21 Órganos de Operación Administrativa Desconcentrada (OAD).

¿Qué resultados se han obtenido con este programa?

La reincorporación en 2023 de 4,482 niñas, niños y adolescentes a su escuela de origen, disminuyendo la posibilidad de atraso en sus estudios y apoyando su continuidad.



Fuente: Dirección de Prestaciones Económicas y Sociales del IMSS.

5 ACCIONES DE LA FAMILIA IMSS-SNTSS POR LA INTEGRIDAD

La Iniciativa “5 acciones de la familia IMSS-SNTSS por la integridad” es un mecanismo preventivo que proporciona información sobre la normativa que deben observar las personas servidoras públicas del Instituto para prevenir actos indebidos y fortalecer la integridad institucional.



La implementación se llevó a cabo a través de activaciones como:

- Día por la integridad (Día Verde), los días 9 de cada mes.
- Divulgación de material gráfico.
- Participación en trivias y ejercicios interactivos.
- Fortalecimiento de competencias con el Módulo “Integridad, Ética y Prevención de Riesgos” en la plataforma CLIMSS.



Esta iniciativa promueve cinco postulados:

1. Priorizar el interés público por encima de los intereses privados.
2. Conducirnos con apego a los principios del servicio público.
3. Ser eficaces y eficientes en nuestro desempeño, para contribuir con la austeridad institucional.
4. Ser transparentes y fomentar la confianza con la población derechohabiente y usuaria.
5. Conducir nuestro ejercicio con perspectiva de las 4T+1T: Tiempo y trato, Territorio, Toma de decisiones, Todas y todos, más Transparencia.



Su objetivo es:

Robustecer la conciencia sobre la importancia de privilegiar el bien común en el Instituto y sensibilizar al mayor número posible de unidades médicas, sociales y administrativas de la institución sobre el valor de conducirnos conforme a los principios, valores, compromisos y reglas de integridad del Código de Ética de la Administración Pública Federal y del contenido del Código de Conducta institucional.

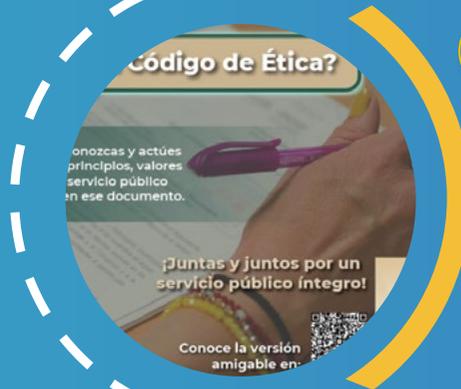
En esta iniciativa participamos todas las personas servidoras públicas, al poner en práctica los principios del servicio público en el desempeño de nuestro empleo, cargo o comisión en el Instituto.



Su implementación es un esfuerzo conjunto entre la Unidad de Integridad y Transparencia en sinergia con:

- Comisión Nacional Mixta de Capacitación y Adiestramiento del NTSS.
- Unidad de Evaluación de Órganos Desconcentrados de la Dirección de Operación y Evaluación.
- Unidad de Personal de la Dirección de Administración.
- Unidad de Atención Médica de la Dirección de Prestaciones Médicas.

Para su operación es fundamental el despliegue que realizan las Coordinaciones de Competitividad, las personas enlaces de las Unidades Médicas de Alta Especialidad y las Unidades Médicas Complementarias, así como las representaciones sindicales correspondientes.



Se han desarrollado materiales gráficos con las siguientes temáticas:

Iniciativa en 2022

Principios del Código de Ética de la Administración Pública Federal.

Iniciativa en 2023

- Descripción de cada principio del Código de Ética de la Administración Pública Federal.
- Guía institucional "Conceptos básicos para identificar conflictos de intereses".
- Promoción de la cultura de la denuncia.

Iniciativa en 2024

- Reglas de Integridad del Servicio Público.
- Artículo 303 de la Ley del Seguro Social, que se refiere a los principios de responsabilidad, ética profesional, excelencia, honradez, lealtad, imparcialidad, eficiencia, calidez y calidad en la prestación de servicios.



Fuente: Unidad de Integridad y Transparencia del IMSS.



ENTORNOS LABORALES SEGUROS Y SALUDABLES

ELSSA

PROTEGE A TRABAJADORAS Y TRABAJADORES MEXICANOS

Con el objetivo de generar acciones en favor de la salud y la seguridad laboral, así como alcanzar una cultura de prevención en las empresas, el 26 de enero de 2022, el H. Consejo Técnico del IMSS aprobó la estrategia Entornos Laborales Seguros y Saludables (ELSSA).

El 2 de mayo de ese mismo año se realizó el “Lanzamiento de la estrategia ELSSA” en Monterrey, Nuevo León, en la cual participaron representantes del gobierno federal, estatal, cámaras empresariales, sindicatos de trabajadores y organismos internacionales, y en el que se firmó el Acuerdo Nacional por la Salud, la Seguridad y el Bienestar de las Personas Trabajadoras.

SOBRE ELSSA PODEMOS DECIR QUE:

- Es un programa gratuito, voluntario y no punitivo basado en la coordinación y participación tripartita entre empresas, trabajadores y el IMSS.
- Implementa estrategias y acciones en los centros de trabajo para mejorar la salud, seguridad y bienestar de las personas trabajadoras.
- Genera acciones para favorecer entornos laborales seguros y saludables.
- Postula que la forma en que desarrollamos nuestro trabajo, el espacio en donde laboramos y las relaciones que establecemos en nuestro entorno son recursos poderosos para crear salud y bienestar.
- Busca integrar acciones para la prevención de accidentes y enfermedades de trabajo.

CUENTA CON DIEZ LÍNEAS DE ACCIÓN:

1. > Prevención de accidentes de trabajo en mano y tobillo.
2. > Prevención de trastornos musculoesqueléticos en espalda.
3. > Vigilancia de la salud en el trabajo.
4. > Prevención de enfermedades de trabajo relacionadas con factores de riesgo psicosociales en el trabajo.
5. > Promoción de la salud y el bienestar en los centros de trabajo.
6. > Vinculación con Centros de Seguridad Social: cultura, deporte y prevención de adicciones.
7. > PrevenIMSS en la empresa y prescripción social.
8. > Fortalecimiento de la salud y el bienestar de las mujeres derechohabientes.
9. > Capacitación masiva con reconocimientos CLIMSS.
10. > Aprovechamiento de tecnología, e-ELSSA e interoperabilidad de sistemas del IMSS.

En la plataforma digital <https://elssa.imss.gob.mx>, que funciona como una herramienta de autogestión, se ponen a disposición de las empresas recursos para apoyarlas en su implementación.

AL ADHERIRSE AL PROGRAMA SE OBTIENEN MÚLTIPLES BENEFICIOS, ENTRE LOS QUE SE ENCUENTRAN:

- > Acceso a estrategias claves para el cuidado de la salud.
- > Asesorías gratuitas, opcionales y no punitivas.
- > Material de apoyo y fichas técnicas de prevención.
- > Herramientas de apoyo para la evaluación de puestos de trabajo.
- > Capacitación en materia de seguridad, salud y bienestar en el trabajo.
- > Mejora de la salud física y mental del personal.
- > Mayor satisfacción en el trabajo y sentido de pertenencia.
- > Disminución en la prima de riesgo al reducirse los accidentes y las enfermedades de trabajo.

Actualmente, más de 11 mil empresas se han adherido al programa beneficiando a más de 3 millones 500 mil personas trabajadoras y más de 11 mil 800 centros de trabajo han obtenido su Distintivo ELSSA, lo que refleja el compromiso que tienen las empresas para mejorar la salud, seguridad y bienestar de su población trabajadora.

Fuente: Dirección de Prestaciones Económicas y Sociales del IMSS.



BOSQUEJOS HISTÓRICOS DEL IMSS (TERCERA PARTE) PRIMER CONGRESO MÉDICO

El 3 de enero de 1496 se efectuó la primera Convención de la Sociedad Médica del Instituto Mexicano del Seguro Social, en el auditorio de la Escuela Nacional de Medicina de la UNAM, con la presencia del licenciado Javier Rojo Gómez, gobernador del entonces Distrito Federal, en representación del presidente de la República, general Manuel Ávila Camacho, acompañado del licenciado Jaime Torres Bodet, secretario de Educación Pública, y del licenciado Ignacio García Téllez, director general del IMSS.

Este congreso fue de gran importancia para la institución ya que se sentaron las bases para un trabajo en equipo, que aseguraría el constante crecimiento de ésta. Para ese tiempo, ya se habían superado las dificultades iniciales y, a partir de ahí, se construiría su fortaleza.

Al respecto, el diario El Universal dio cuenta en primera plana de la trascendencia del evento: “... se desarrolló en medio de un ambiente de entusiasmo y optimismo ya que el Seguro Social ha logrado conquistar la simpatía de la colectividad mexicana, por representar uno de los más caros anhelos de todo país que se precie de ocupar lugar prominente en el concierto de las naciones civilizadas”.¹



El licenciado Ignacio García Téllez mencionó en su discurso unas líneas que serían la proyección de hacia dónde tendría que llegar la seguridad social en México: “... el camino por recorrer aún es largo y escabroso, porque falta llevar los servicios médicos y la protección social a todas las clases no comprendidas dentro del Seguro, principalmente a los sectores campesinos e indígenas más cruelmente aceptados por sufrimientos y desamparo. Esas regiones paupérrimas claman porque nuestras actividades no se constriñan a los principales centros industriales, sino que lleguen al ejido y a las congregaciones, para ello necesitamos perfeccionar nuestras técnicas dándoles más eficiencia y agilidad...”²

Por su parte, el doctor Ángel Cifuentes, de la Sociedad Médica del Instituto, destacó que “... los médicos del Seguro Social entienden que están al servicio de un gran ideal y que deben de contribuir con todo entusiasmo para que éste alcance planos de superación dentro de un terreno de 3 normas de lealtad:

- Lealtad para los que dirigen el trabajo técnico.
- Lealtad para los ideales profesionales.
- Lealtad para el cuerpo médico mismo, dentro de una unidad absoluta.





Esta convención científica de médicos es la mejor prueba que podemos dar, ante el país, de que los médicos del Seguro Social estamos en un plan de superación y profesamos el alto ideal de tener el honor de ser una de las más vigorosas columnas en las que descansa la grandeza de México”.³

Por lo anterior, podemos considerar a este primer congreso como uno de los eventos más importantes para la consolidación del IMSS, en términos del compromiso social de los médicos por atender la salud de los trabajadores y por la visión futura para avanzar junto con el México que se estaba construyendo en esos momentos.

Fuente:

¹ El Universal, 3 de enero de 1946, p.1.

² El popular, 3 de enero de 1946, p. 7.

³ Tiempo, 11 de enero de 1946.



Información proporcionada por la Dirección de Administración del IMSS.



Conoce el
Catálogo Nacional de

DESCUENTOS

y con solo presentar tu credencial obtén

grandes beneficios



Escanea el código QR
y conócelos

ENTREGA, COMPROMISO Y LABOR DE *Servicio*

Hospital General Regional No. 110
Oblatos, Jalisco

En abril de 1999 abrió como unidad materno infantil con los servicios de Ginecología-Obstetricia y Pediatría. Fue inaugurado oficialmente el 22 de noviembre de 2000.



Su director es el doctor Carlos Ernesto González Enríquez.

Equipo humano:

Mil 387 trabajadoras y trabajadores.



Infraestructura:

- » 364 camas censables.
- » 54 consultorios de especialidades.
- » 9 peines de laboratorio.
- » 8 quirófanos.
- » 1 tomógrafo.
- » 24 máquinas de hemodiálisis.



Ofrecemos especialidades como:

- » Gastroenterología.
- » Hematología.
- » Infectología.
- » Nefrología.
- » Neurología.
- » Obstetricia.
- » Oncología.
- » Reumatología.
- » Terapia Intensiva Adultos, Neonatal y Pediátrica.
- » Traumatología y Ortopedia.



En un día brindamos:

- » 983 consultas.
- » 23 intervenciones quirúrgicas.
- » 365 estudios de radiodiagnóstico.
- » 3,591 estudios de laboratorio.
- » 70 egresos hospitalarios.
- » 12 partos.



Población adscrita por UMF:**552 mil 443**
derechohabientes.**Población usuaria beneficiada:****Más de 1 millón 550 mil** derechohabientes.**Proyectos para 2024:**

- » Adquisición de un resonador magnético nuclear de 1.5 teslas.
- » Creación de un Centro de Excelencia Hemato-Oncológico.
- » Colocación de dos aceleradores lineales.

En voz del personal:**Celso Iozelth Lezama Hernández. Médico especialista.**

“Trabajar en el HGR No. 110 es una oportunidad para conocer y mejorar; de interactuar con compañeras y compañeros con mucho talento y aprender más sobre los procesos de atención a los pacientes”.

**En voz de la derechohabiente:****Martín Joel Gutiérrez Navarro.**

“Uno sale de su casa sintiéndose mal y al momento que llegas aquí te sientes a salvo, porque sabes que saben cómo ayudarte. Todas las personas que me han atendido aquí en el HGR No. 110 han sido ángeles y tienen mi respeto y mi admiración”.

**Datos relevantes:**

- » Cuenta con el Programa de Procuración de Órganos y Tejidos.
- » Brinda atención a pacientes obstétricas de alto riesgo de muerte.
- » Atiende terapias intensivas neonatales y pediátricas.





AGUASCALIENTES, EL CENTRO DE LA ATENCIÓN ES SU DERECHOHABIENCIA

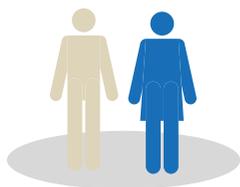
Importancia del IMSS en Aguascalientes

El 1° de marzo de 1958 surgió el IMSS en Aguascalientes; en sus inicios, contaba con 5 mil 691 asegurados y 10 mil 037 beneficiarios. La atención hospitalaria se daba en 10 camas para adultos y 8 para pacientes pediátricos; un quirófano; una sala de expulsión, y cinco consultorios para proporcionar consultas de cirugía general, traumatología, ortopedia, ginecología, obstetricia, medicina interna y pediatría.

El edificio que alberga la sede del OOAD, originalmente, fue el área de encamados del Hospital Ferrocarrilero.

En 66 años, el Instituto en el estado ha puesto a la población en el centro de sus servicios de seguridad social.

● Actualmente, la Familia IMSS de Aguascalientes está integrada por **7 mil 833** trabajadoras y trabajadores:



- 6,371** Base.
- 582** Confianza.
- 29** Mando.
- 851** Otras categorías.

● Brinda servicios a **979 mil 244** derechohabientes, con una infraestructura médica de Régimen Ordinario, conformada por:

- 12** Unidades de Medicina Familiar.
- 3** Hospitales Generales de Zona.
- 1** Unidad Médica de Atención Ambulatoria.



Titular de la Oficina de Representación
Doctor Oscar Arturo Martínez Rodríguez.



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

6,596 consultas de medicina familiar.
1,796 consultas de especialidades.
867 consultas de urgencias.
12,300 estudios de laboratorio.
70 intervenciones quirúrgicas.
106 egresos hospitalarios.
15 partos.



DATOS RELEVANTES

En 2024, el IMSS en Aguascalientes obtuvo la licencia para realizar trasplantes renales, sin la necesidad de trasladar a la derechohabiente a otros estados. Además, con la implementación del Servicio Integral de Hemodinamia en el HGZ No. 3, en 2023, se redujo en más de 50% la mortalidad por infartos al miocardio.

Con ello, pacientes que requieren de estos procedimientos mejoran su calidad de vida.

La Clínica de Heridas me cambió la vida: Juan Martín González Richarte

Juan Martín González Richarte es auxiliar de enfermería general y encargado de la Clínica de Heridas en el Hospital General de Zona No. 3 del IMSS Aguascalientes. Su función principal radica en la atención de pacientes postrados, hospitalizados e inmovilizados, para evitar lesiones por presión.

Juan Martín, también, brinda sus servicios a pacientes ambulatorios que pueden llegar por sí solos a una atención por pie diabético, úlceras vasculares, por presión o picaduras de insectos.

Asegura que diariamente trata entre 20 y 30 pacientes por turno y comenta que la labor que realiza desde hace más de 6 años le llena de satisfacción ya que, desde la fundación de esta área, se redujo casi en un 50 por ciento la incidencia de úlceras por presión.

“Ser trabajador del IMSS me deja una gran satisfacción. Me da un enorme gusto saber que pude ayudar para que un paciente salga adelante de su malestar y que, desinteresadamente, ellos te agradezcan. Eso para mí es de gran valor”.

Para González Richarte, el IMSS significa familia, trabajo, armonía, paz y crecimiento profesional. “Nací para esto, amo servir a los demás. La Clínica de Heridas me cambió la vida”, finalizó.





El estado está en el centro geográfico del país; por ello, le llaman “el corazón de México”. Es parte importante de la historia, porque fue testigo de la asamblea más representativa de la Revolución Mexicana: la **Convención de Aguascalientes**.

¿EN DÓNDE SE UBICA?

Limita al norte, noreste y oeste con el estado de Zacatecas, y al sur y sureste con el estado de Jalisco.

Se divide en **11 municipios**. Su capital es **Aguascalientes**.

De acuerdo con el Censo de Población y Vivienda en 2020 había **1 millón 425 mil 607 habitantes**.



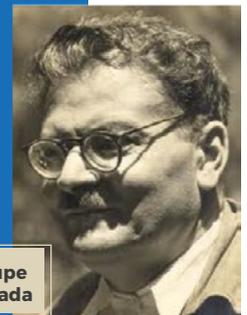
¿A DÓNDE IR?

Aunque es uno de los estados más pequeños de la República Mexicana, concentra una gran riqueza cultural, natural y gastronómica. Es referente por albergar una de las ferias más populares, por sus bellas edificaciones coloniales y su tradición taurina.

- Parque Tres Centurias, ubicado en el Barrio de la Estación, muestra el legado histórico de los ferrocarriles en el estado.
- Jardín de San Marcos, en este sitio comienza la conocida Feria de San Marcos, y alberga puestos de artesanías, comida y entretenimiento.
- Museo Guadalupe Posada, espacio dedicado a la investigación, promoción y difusión de la gráfica.
- Museo Nacional de la Muerte, muestra objetos relacionados al tema de la muerte en México, que pertenecieron a la colección del grabador Octavio Bajonero Gil.
- Feria Nacional de San Marcos, este evento es el más importante en su tipo y una de las fiestas más antiguas del país. Se realiza entre abril y mayo de cada año, y ofrece recreación; espectáculos musicales y culturales, y muestras gastronómicas, entre otros.
- Cañón de Huijolotes o el “Gran Cañón de México”, conformado por paredes rocosas de entre 20 y 60 metros, ideales para quienes gustan de escalar o hacer rappel.

PERSONAJES DESTACADOS EN LA HISTORIA

- Alejandro Vázquez del Mercado, político y liberal mexicano que luchó contra la intervención francesa y el imperio.
- David Reynoso, actor, director de cine, actor de doblaje y cantante.
- Jaime Humberto Hermosillo, cineasta y guionista, representante del nuevo cine mexicano de los años setenta.
- José Guadalupe Posada, pintor, ilustrador y caricaturista; célebre por sus dibujos de escenas costumbristas, folclóricas y de crítica sociopolítica, y por sus ilustraciones de calaveras, entre ellas “La Catrina”.
- José María Chávez, uno de los primeros propagadores de la política liberal en Aguascalientes.
- Miguel Espinosa “Armillita”, ícono de la tauromaquia que participó en más de mil corridas en México y el extranjero.



José Guadalupe Posada

Fuente: OOAD del IMSS en Aguascalientes.

HISTORIAS del Voluntariado IMSS

Margarita Lerma Sánchez

Hospital General de Zona
con Medicina Familiar No. 6
San Nicolás de los Garza, Nuevo León

Soy jubilada del IMSS desde 2004. Yo no sabía que existía un Voluntariado en la institución donde trabajé por 27 años en el Área de Tesorería, hasta que una amiga, esposa de un médico del Hospital en donde inicié, me invitó. Después del periodo de prueba e introducción, ella ya no continuó y yo decidí seguir apoyando con lo que estaba en mis manos hacer. Eso fue ya hace más de 13 años.

Me cautivó, y me sigue cautivando, la oración que repetíamos los días que íbamos al Hospital, antes de las visitas para invitar a los familiares a acudir al lugar en donde les ofrecíamos café, galletas, artículos de higiene, almohaditas anti-llagas o prótesis de mama artesanales:

“Señor, dame la fuerza necesaria para ser promotora voluntaria. Quiero servir y amar a mis hermanos; llena de amor el hueco de mis manos.

Aleja de mi alma el desaliento para que no desmaye en el intento. Destierra mi soberbia y vanidad, hazme sentir el don de la humildad. Ayúdame a encontrar mis errores, experiencias y nunca sinsabores. Haz que sea la razón de mi existir el ‘Vivir para Amar y Servir’”.

En poco tiempo, me invitaron a ser coordinadora de las voluntarias en este Hospital, ya que la señora Eloísa estaba batallando con su salud y no podía estar al frente del grupo. Posteriormente, fui parte de la Mesa Directiva.

Ya cumplí 71 años y, además de dar gracias por la vida y la salud, doy gracias por conocer, convivir y compartir con mis compañeras y compañeros, porque es una fuente de conocimiento y de estrechar lazos fraternos de amistad, en miras de un mismo objetivo: ayudar y apoyar en la medida de nuestras posibilidades a las personas derechohabientes del Instituto.

Me siento muy orgullosa de haber trabajado y seguir como voluntaria, devolviendo un poco de lo mucho que el IMSS nos dio a mi familia y a mí.

¡Forma parte del Voluntariado IMSS!

**Podrás participar en sus programas sociales.
Envíanos un mensaje y te decimos cómo:**



Fuente: Voluntariado IMSS.



voluntariadoimss



@VoluntariadoIMSS



Voluntariado IMSS



voluntariadocmn@gmail.com

Chile Aguascalientes

(4 porciones)

Ingredientes:

- 4 chiles anchos limpios y desvenados.
- 2 tazas de agua.
- 2 tazas de vinagre de manzana.
- 4 hojas de laurel.
- 2 tazas de piloncillo en polvo.
- 3 rajas de canela.
- 1/2 taza de aceite.
- 1/2 pieza de cebolla picada en cubitos.
- 4 dientes de ajo picado finamente.
- 500 gramos de carne de res molida.
- 500 gramos de carne de cerdo.
- 1/2 cucharada de mejorana seca.
- 1/2 cucharada de tomillo seco.
- Sal al gusto.
- Pimienta al gusto.
- 200 gramos de camote, papaya o chilacayotes cristalizados.
- 3 membrillos en cubos medianos.
- 3 piezas de durazno en cubos tamaño mediano.
- 150 gramos de pasas.
- 150 gramos de almendras fileteadas.
- 150 gramos de nuez pecana picada.
- 10 guayabas sin semillas licuadas en media taza de agua.
- 5 hojas de parra.
- 1 taza de granada.
- 500 gramos de uvas verdes sin semilla picadas en cubos pequeños.
- 40 hojas de perejil picadas finamente.

Preparación:

Para los chiles:

- 1** Abre los chiles por la mitad para poder rellenar.
- 2** Calienta el agua en una olla durante cinco minutos.
- 3** Incorpora el piloncillo, la canela, el laurel y el vinagre.
- 4** Retira del fuego cuando todo esté disuelto y sumerge los chiles por 30 minutos hasta suavizar y que reduzcan el picor.
- 5** Retira y reserva cubriendo con un paño húmedo.

Para el relleno:

- 1** Precalienta el aceite en una cazuela y fríe la cebolla y el ajo; posteriormente, agrega la carne.
- 2** Sazona con tomillo, mejorana, sal y pimienta al gusto.
- 3** Añade la fruta cristalizada, los membrillos, los duraznos, las pasas, las almendras y la nuez.
- 4** Integra bien los ingredientes y deja a fuego medio para que se cocinen durante 20 minutos.

Para la salsa:

- 1** Coloca en un sartén las guayabas ya licuadas hasta que reduzcan a la mitad. Deja que se enfríe y reserva.
- 2** Agrega un poco de esta salsa a la carne, mezcla y tapa con papel film o estaño. Deja reposar.

Presentación:

- 1** Coloca los chiles en una cama de hojas de parra en una bandeja o platón y rellénalos con la preparación anterior.
- 2** Con una cucharada grande baña con la salsa y adorna con la granada, las uvas y el perejil.

Valor nutrimental por porción:

• Energía 635 kcal	• Carbohidratos 44 g
• Lípidos 91 g	• Proteínas 44 g



Ahora sí puedes disfrutar con tu familia de este delicioso platillo típico de Aguascalientes.

¡PARTICIPA CON NOSOTROS!

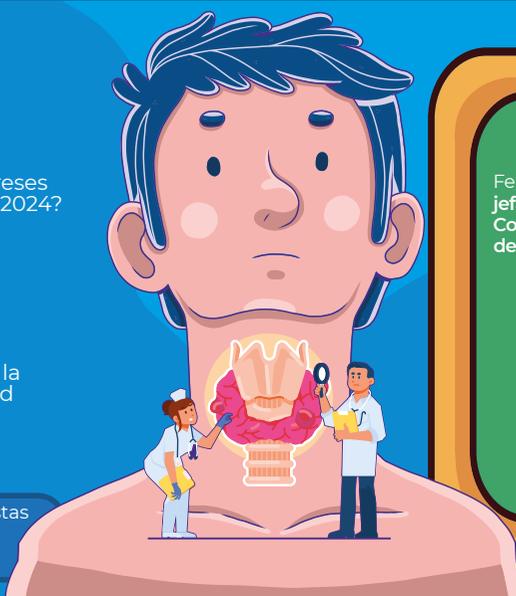
Envía tu dibujo o ilustración para que lo publiquemos en la **Revista Familia IMSS**. En esta ocasión, Noe Bribiesca, del Área de Difusión Gráfica y Multimedia de la División de Desarrollo Cultural, nos comparte su visión sobre el Programa "Sigamos aprendiendo...en el Hospital", que permite que niños y jóvenes continúen con sus estudios de preescolar, primaria o secundaria.



¡CONTESTA LA SIGUIENTE TRIVIA!

1. ¿Cuándo debe ser presentada la Declaración Patrimonial y de Intereses en su modalidad de Modificación 2024?
2. ¿Qué son las hormonas?
3. ¿Cuándo y en dónde fue realizada la primera Convención de la Sociedad Médica del Instituto Mexicano del Seguro Social?

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



RESPUESTAS A LA TRIVIA ANTERIOR

Felicidades a Bertha Patricia Contreras Hernández, jefa del Área de Control de Gestión de la Coordinación de Bienestar Social, de la Dirección de Prestaciones Económicas y Sociales.

1. Del 1º al 30 de abril de 2024.
2. 7 Brigadas: Evacuación y Repliegue; Primeros Auxilios; Prevención y Combate de Incendios; Búsqueda y Rescate; Comunicación; Control de Fluidos y Energéticos, y Especial.
3. Guiando tu Denuncia.

IMSSGLISH



TE INVITAMOS A APRENDER CON NOSOTROS

- **CONCAMIN:** Confederación de Cámaras Industriales de los Estados Unidos Mexicanos.
- **FISEL:** Fiscalía Especializada en Materia de Delitos Electorales.
- **LGRA:** Ley General de Responsabilidades Administrativas.
- **PAI:** Protocolos de Atención Integral.
- **SFP:** Secretaría de la Función Pública.
- **VPH:** Virus de Papiloma Humano.

Colección IMSS 80 años



Viaja en el tiempo y atestigua, a través de esta colección editorial, la contribución del IMSS en la medicina, la salud, los derechos laborales, el bienestar y la recreación de millones de mexicanos.

I. 80 años de Historia.



II. COVID-19 Retos y Acciones del Instituto Mexicano del Seguro Social 2020-2022.



III. Construyendo Salud y Bienestar: Historia, evolución y retos.



IV. IMSS: Horizonte del bienestar social para el México del siglo XXI.



V. Transformación del IMSS desde la perspectiva de la atención médica.



Conoce la colección completa.

Escanea el código



ESTA DIFUSIÓN ES DE CARÁCTER PÚBLICO AJENA A CUALQUIER PARTIDO POLÍTICO. QUEDA PROHIBIDO SU USO PARA FINES DISTINTOS A LOS DE CARÁCTER INFORMATIVO



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 😊

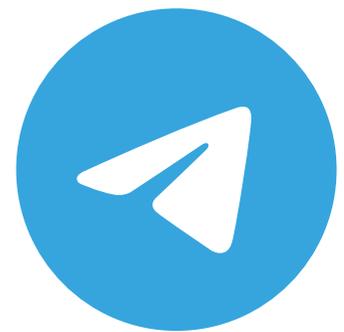
SÍGUENOS EN LinkedIn

CONFIGURA TU PERFIL REGÍSTRATE COMO
TRABAJADOR DEL INSTITUTO



LinkedIn

ÚNETE AL CANAL YO SOY IMSS



Telegram