

## LA REVISTA



# EL FENTANILO TE MATA



**Aléjate de las drogas, elige ser feliz**

Llama: **línea de la vida** **800 911 2000** Infórmate: [lineadelavida.gob.mx](http://lineadelavida.gob.mx)



**INSTITUTO MEXICANO DEL SEGURO SOCIAL**  
SEGURIDAD Y SOLIDARIDAD SOCIAL



• 04

• 05

• 07

• 08

• 10

• 16

• 19

• 39

## EDITORIAL

- IMSS-Coplamar: el nuevo IMSS

## IMSS + seguro + social

- Fotogalería de los eventos más relevantes de julio

## Identidad IMSS

- “Hacer todo con gusto y tratando siempre de dar un extra”: Fausto Ibarra Dipp
- “La salud y el mejoramiento de los pacientes empieza por la alimentación”: Claudia Janeth Domínguez Fernández

## IMSSFórmate

- Pensión por Cesantía en Edad Avanzada (CEA)

## Deporte, cultura y entretenimiento

- “Escenarios IMSS-Cultura”: arte y bienestar para todas y todos
- Cartelera teatral
- Cartelera “Cine Linterna Mágica”
- El Director General recomienda leer: “Juan Pérez Jolote: biografía de un tzotzil” de Ricardo Pozas

## Los consejos de Marco Aurelio

- Los Drivers en la Economía (Parte 2)

## Comunidad IMSS

- Podcast del Instituto Mexicano del Seguro Social
- IMSS destaca en Congreso Internacional de Enfermería en Finlandia
- TikTok: salud pública que se mueve contigo
- Programa IMSS-Bienestar, un nuevo integrante en nuestra Familia
- Los primeros afiliados
- “Silla-Cama de Acompañamiento”: el cuidado para quienes cuidan
- Campamento Infantil y Juvenil FIMSS 2025: “Crecer es una experiencia; hacerlo juntos una aventura”
- Lo mejor de Familia IMSS en los estados
- Hospital General Regional No. 17, Cancún, Quintana Roo, pilar de la atención especializada en el estado
- IMSS Colima: historia y compromiso con la salud
- Tatamado de pierna de cerdo

## Vivo y trabajo saludable

- Tres secretos para una columna vertebral sana y fuerte
- El alcoholismo no es un vicio, es un problema de salud pública: IMSS
- La leche que espera en casa: cómo seguir alimentando, aunque no estés
- El poder de la música en el desarrollo infantil
- Trivia

**FAMILIA IMSS**  
Historias de IMSSpiración LA REVISTA

## DIRECTORIO

**Director General**  
Zoé Robledo

**Secretario General**  
Jorge Gaviño Ambriz

**Directora de Prestaciones Médicas**  
Alva Alejandra Santos Carrillo

**Director de Prestaciones Económicas y Sociales**  
Mauricio Hernández Ávila

**Directora de Incorporación y Recaudación**  
Luisa Obrador Garrido Cuesta

**Directora Jurídica**  
Norma Gabriela López Castañeda

**Director de Finanzas**  
Marco Aurelio Ramírez Corzo

**Director de Administración**  
Borsalino González Andrade

**Directora de Innovación y Desarrollo Tecnológico**  
Claudia Laura Vázquez Espinoza

**Director de Operación y Evaluación**  
Javier Guerrero García

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

**Titular de la Unidad de Comunicación Social**  
Amadeo Díaz Moguel

# FAMILIA IMSS

Historias de IMSSpiración LA REVISTA

## IMSS-Coplamar: el nuevo IMSS

El 25 de mayo de 1979, nació el IMSS-Coplamar, un esfuerzo del IMSS para llevar atención médica a población marginada y en extrema pobreza establecida en zonas rurales e indígenas, todas ellas con una condición más: no ser derechohabientes.

El Programa nació con una perspectiva solidaria y se caracterizó por su Modelo de Atención Integral a la Salud (MAIS), basado en dos componentes: la Atención Médica y la Acción Comunitaria.

Cuando se creó, contaba con 30 hospitales y 2 mil 715 unidades médicas. Sin embargo, a lo largo de su historia el Programa IMSS-Coplamar experimentó momentos de cambio y de crecimiento hasta llegar a mil 327 municipios de 19 estados y contar con 80 hospitales, mil 098 consultorios, 92 quirófanos, 3 mil 621 unidades médicas rurales, 184 brigadas de salud, 140 unidades médicas móviles y 68 albergues comunitarios.

De la parte de personal, se integró por más de 28 mil médicas, médicos, enfermeras y enfermeros, trabajadores de acción comunitaria, trabajadores administrativos y muchas categorías más. Con esa infraestructura y personal, IMSS-Coplamar llegó a atender más de 11 millones de mexicanas y mexicanos.

Sin embargo, de 1979 a la fecha las poblaciones, las personas y la situación nacional se han transformado y por eso, el pasado 1 de julio, la Presidenta de México, Dra. Claudia Sheinbaum, firmó un decreto para que el Programa IMSS-Coplamar se incorpore al IMSS Ordinario para fortalecerlo. Con esta medida, al tener un solo IMSS, se reforzará la atención médica y se ampliará la cobertura para nuestra derechohabencia.



**Zoé Robledo**

Director General del IMSS

Tenemos que tomar en cuenta que en la mayoría de los municipios en donde se encuentran los hospitales del IMSS-Coplamar, hoy ya se cuentan altas tasas de personas inscritas ante el IMSS, los ejemplos sobran: los Hospitales de San Quintín en Baja California; Ramos Arizpe, en Coahuila, y Matamoros en Tamaulipas; Villa Unión en Sinaloa, San Cristóbal de las Casas y Ocozocoautla en Chiapas; Izamal en Yucatán, y muchos más.

La propuesta concreta es hacer de los Hospitales Rurales, nuevos Hospitales Generales de Subzona, que tendrán más equipo, mayor personal, nuevas especialidades, nuevas claves de medicamentos y nuevas áreas.

Este proceso se acompañará de una fuerte campaña de fortalecimiento de la seguridad social, pues se impulsará la incorporación al IMSS de nuevos sectores de trabajadores, que habiten en las zonas colindantes a los hospitales

Sin embargo, aclaramos que, aunque ahora el que fue el Programa IMSS-Coplamar será administrado totalmente por el Instituto, las personas sin seguridad social no perderán el acceso gratuito a la salud, pues la Presidenta de México anunció que se crearán mecanismos de compensación de pagos que cubran los gastos provocados en esos casos.

En el IMSS refrendamos nuestro compromiso de cuidar los recursos de los derechohabientes. Las cuotas obrero-patronales son sagradas y jamás les daremos un uso que no corresponda a la atención de nuestras y nuestros asegurados.

Por eso, si quieren saber más de la transformación del Programa IMSS-Coplamar: el nuevo IMSS, las y los invito a leer su Revista Familia IMSS.

**Coordinador de Comunicación Interna:** Francisco José Rullán Gutiérrez. Titular de la División de Comunicación Interna: Guelmi Montserrat Cortez García. **Coordinación de Comunicación Interna:** Aníbal Rodríguez Alemán, César Muñoz Viera, Citlalli Andrea Santiago Velasco, Claudia Rangel Rojas, Geovanna Lisbeth Esquivel Gálvez, Herzain Hibrain Córdova Camacho, Hugo Sánchez González, Irma Maricela Barocio Ramírez, Iván Cabañas López, Jonathann Eduardo Torres López, José Augusto Sandate Mendoza, José de Jesús Hernández Márquez, Juan Carlos Sánchez Osorio, Lorenzo José Aguilar González Ulloa, Lourdes Angélica Maldonado Martínez, Marisela Casillas Valdivia, Priscila Celaya Chávez, Sarai Barrientos Esquivel y Susana Zárate Ramírez.

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

Las notas y reportajes contenidos en esta publicación son de carácter informativo y están dirigidos a la derechohabencia 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:** Adrián Quino Percil, Ana María Sánchez Peralta, Andrea Elizabeth Navarro González, Bárbara Xóchitl López Castillo, Carlos Javier Guzmán López, Dante Iván Orduña Alba, Jesús Erik Amaral Sagahón, José Carlos Davis Toledo, Marileny de la Cruz Carballo Guillermo, Mercedes del Pilar Hernández Olguín, Nora Rodríguez Aceves, Oscar Vladimir López Arteaga, Sara Lizbeth Cuevas Lieras y Sergio Rafael Huerta Mateos.



# CONOCE LAS ACCIONES INSTITUCIONALES MÁS RELEVANTES DE JULIO



Como parte de sus actividades, el director general, Mtro. Zoé Robledo:

- En las conferencias de prensa “Las Mañaneras del Pueblo”, encabezadas por la Presidenta de México, Dra. Claudia Sheinbaum, atestiguó la firma del decreto de incorporación del Programa IMSS-Bienestar al Régimen Ordinario del Seguro Social, y presentó el Plan Integral de la Zona Oriente del Estado de México y los avances de la Estrategia “2-30-100”.

- Acompañó a la Presidenta de México, Dra. Claudia Sheinbaum, a las inauguraciones de las áreas médicas del Hospital Pediátrico IMSS-BIENESTAR en Culiacán, Sinaloa; del Hospital Rural IMSS-BIENESTAR Vícam Switch, en Sonora; de la primera etapa del HGR No. 23 en Baja California y de la Sala de Hemodinamia del Hospital General IMSS-BIENESTAR, en Baja California Sur; a las supervisiones de las obras del HGZ “14 de Septiembre” en Chiapas; del Hospital General IMSS-BIENESTAR en Oaxaca y de la Unidad de Especialidades Médicas de Oncología IMSS-BIENESTAR en Zacatecas, así como al arranque del Programa “Salud Casa por Casa” en Sonora y Guerrero.
- Sostuvo una reunión de trabajo con el SNTSS para la revisión del Contrato Colectivo de Trabajo 2025-2027.
- Recorrió el HGR No. 1 en Sonora; la Central de Mezclas de la UMF No. 34 y el Banco de Sangre del HGZ No. 1 en Baja California Sur; además, en compañía del Dr. David Kershenobich, secretario de Salud, visitó la nueva Unidad de Hemodiálisis del IMSS en Tabasco.





## SERVICIOS DE SALUD, DEPORTE Y CULTURA:



**1**

Aprobación, por el H. Consejo Técnico, de las reglas de la prueba piloto para la incorporación de personas trabajadoras de plataformas digitales al Seguro Social.



**2**

Impartición de una clínica de bateo a jóvenes deportistas del IMSS, para desarrollar sus habilidades en el beisbol y promover los beneficios a la salud que trae consigo la actividad física.

**3**

Anuncio de la agenda de actividades culturales y recreativas para el periodo vacacional de verano, que ofrece opciones de esparcimiento para promover el bienestar integral y garantizar el acceso a la cultura.



**4**

Habilitación de códigos QR para facilitar el acceso inmediato y seguro, mediante dispositivos móviles, a los principales trámites y servicios del IMSS sin necesidad de acudir a unidades administrativas y médicas.



**5**

Inicio de actividades del nuevo Centro Nacional de Capacitación y Calidad, y la Unidad Deportiva Villa Coapa del SNTSS, en la Ciudad de México.

**6**

Firma de convenios entre el IMSS y la Secretaría de las Mujeres que impulsarán la igualdad y el acceso a la salud de mujeres, jóvenes, niñas rurales, indígenas, afromexicanas y con discapacidad.





## HACER TODO CON GUSTO Y TRATANDO SIEMPRE DE dar un *Extra*

Fausto Ibarra Dipp es manejador de alimentos del Hospital General de Zona (HGZ) No. 1 en la ciudad de La Paz, Baja California Sur. Ahí se encarga de garantizar la conservación de los alimentos, mantener el nivel de calidad, administrar los ingredientes que le son proporcionados y de la preparación de las comidas para los pacientes y los trabajadores del Hospital.

Su cariño y servicio a la derechohabiente vienen de una generación atrás, pues su madre fue parte de la Familia IMSS, lo que lo impulsa a aplicar valores como empatía, responsabilidad y compromiso en su día a día. Considera que una de las cosas más importantes para realizar su trabajo, es la dedicación y el amor que pone en sus acciones para llevar a todos una buena alimentación de calidad.

"Dentro de mi área, yo hago las cosas con mucho empeño porque me gusta mucho mi trabajo".

Fuente: OOAD del IMSS en Baja California Sur.



Fausto Ibarra Dipp



## LA SALUD Y EL MEJORAMIENTO DE LOS PACIENTES EMPIEZA por la *Alimentación*

Claudia Janeth Domínguez Fernández es manejadora de alimentos adscrita al Hospital General de Subzona (HGSZ) No. 11 en Xalapa, Veracruz. Con 5 años de antigüedad en el área de nutrición del IMSS, principalmente realiza actividades de distribución de dietas a los pacientes hospitalizados, siguiendo estrictas normas de seguridad e higiene. De forma secundaria, también lo hace para todo el personal que labora en el Hospital.

Se ha propuesto ser una líder positiva en su trabajo, constantemente está aprendiendo y preparándose para brindar un buen servicio. Menciona la importancia de tener valores como la responsabilidad y empatía para desarrollar sus actividades, manejándose siempre con el buen trato, a través de la comunicación con respeto, mostrando una sonrisa bondadosa hacia el derechohabiente.

"Me gusta mucho mi trabajo y estoy orgullosa de formar parte del Instituto Mexicano del Seguro Social".

Fuente: OOAD del IMSS en Veracruz Norte.



Claudia Janeth Domínguez Fernández



# PENSIÓN POR CESANTÍA EN EDAD AVANZADA (CEA)

**¿Sabes que ser asegurado del IMSS te podría permitir obtener una pensión al cumplir 60 años?**

La pensión por Cesantía en Edad Avanzada es el derecho que puede ejercer un trabajador de 60 a 64 años para mantener un ingreso al concluir su vida laboral, siempre y cuando cumpla con los requerimientos que establece la Ley del Seguro Social.<sup>1</sup>

<sup>1</sup>A partir de los 65 años cumplidos, existe la posibilidad de solicitar la pensión por vejez, en términos de la Ley del Seguro Social.



Para poder obtener este beneficio debes **contar con el período mínimo de cotización y tener vigentes tus derechos** en el Instituto.

Para el disfrute de esta prestación es importante que distingas los requisitos de semanas de cotización que se necesitan según el régimen contractual en el que hayas iniciado a trabajar:

- **500 semanas** si estás bajo la Ley del Seguro Social (LSS) de 1973.
- **850 semanas** en el presente año si estás bajo la LSS de 1997. Este número aumenta 25 semanas anualmente desde 2021, luego de la reforma a la Ley en 2020 que empezó solicitando contar con 750 semanas y contempla llegar a pedir mil semanas si se solicita en el año 2031.

### ¿Qué incluye?

- Pensión.
- Asistencia médico-quirúrgica, farmacéutica y hospitalaria.
- Asignaciones familiares.
- Ayuda asistencial.



### ¿Qué documentación requieres?

#### Presencial

*De la persona solicitante:*

- Identificación oficial vigente con fotografía y firma.
- Comprobante de domicilio, no mayor a 90 días.
- Número de cuenta y CLABE en original y copia.
- Acta de nacimiento.

*De las personas beneficiarias*

La persona solicitante indicará si tiene beneficiarios.

#### Modalidad en línea "Mi Pensión Digital"

- CURP.
- Número de Seguridad Social.
- Correo electrónico.
- CLABE.
- Posterior a la interacción digital, el interesado debe presentarse en la Unidad de Medicina Familiar (UMF) o Subdelegación que le corresponda.

### ¿Dónde te pueden atender para solicitarla?

#### Presencial

Acudir a la Unidad de Medicina Familiar (UMF) que corresponda a tu domicilio en la **ventanilla de Control de Prestaciones** de lunes a viernes de 8:00 a 15:00 horas en días hábiles.

#### En línea

<http://www.imss.gob.mx/pensiones>

**No olvides consultar el curso IMSSFórmate para conocer a detalle los trámites y servicios que otorga el Instituto, que son la llave para acceder al pleno ejercicio de los beneficios y derechos que te corresponden.**



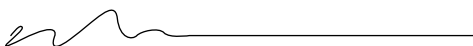
Escanea el código  
QR e insíbete  
[climss.imss.gob.mx](http://climss.imss.gob.mx)



# ESCENARIOS IMSS - CULTURA 2025 - 2026

*Arte y bienestar para todas y todos*

Con el propósito de acercar el arte y la cultura a la población y promover el bienestar integral, el Instituto Mexicano del Seguro Social (IMSS) y la Secretaría de Cultura del Gobierno de México firmaron, en marzo pasado, un convenio general de colaboración que fortalece el acceso y la participación en actividades artísticas y culturales.



De este acuerdo se desprendió el convenio específico con el Instituto Nacional de Bellas Artes y Literatura (INBAL), del cual surge el programa “Escenarios IMSS-Cultura”, una iniciativa que busca activar la Red de Teatros del Instituto y ofrecer funciones de calidad, gratuitas y accesibles para derechohabientes y público en general.

En su primera edición 2025-2026, “Escenarios IMSS-Cultura” lanzó una convocatoria conjunta dirigida a artistas, compañías y creadores de todo el país, para postular proyectos de danza y teatro orientados a niñas, niños, jóvenes y familias. La convocatoria, abierta del 8 de abril al 30 de mayo, tuvo una respuesta sobresaliente con más de 1,300 intenciones de participación y 855 postulaciones recibidas, demostrando el compromiso y el talento de la comunidad artística mexicana.



Tras un cuidadoso proceso de selección, un comité de jurados expertos eligió 100 proyectos ganadores, 36 de danza y 64 de teatro, provenientes de 28 entidades federativas (Aguascalientes, Baja California, Campeche, Chiapas, Chihuahua, Ciudad de México, Colima, Durango, Estado de México, Guanajuato, Hidalgo, Jalisco, Michoacán, Morelos, Nayarit, Nuevo León, Oaxaca, Puebla, Querétaro, Quintana Roo, San Luis Potosí, Sinaloa, Sonora, Tamaulipas, Tlaxcala, Veracruz, Yucatán y Zacatecas).



Cada propuesta recibirá un premio de 300 mil pesos, sumando una inversión total de 30 millones de pesos por parte del IMSS, en un esfuerzo por impulsar la creación y garantizar la calidad de las presentaciones.



Las funciones se realizarán en 25 teatros de la Red IMSS, distribuidos en 14 estados: Ciudad de México, Estado de México, Tlaxcala, Guanajuato, Querétaro, San Luis Potosí, Aguascalientes, Sinaloa, Campeche, Baja California, Michoacán, Jalisco, Durango y Zacatecas. La programación contempla la realización de seis funciones por grupo, en dos teatros diferentes, favoreciendo la circulación de las obras y la diversificación de la oferta cultural.

Las primeras presentaciones están programadas para agosto de 2025, mientras que el resto de la cartelera se llevará a cabo entre septiembre de este año y febrero de 2026. La información detallada de las funciones estará disponible en las plataformas digitales del IMSS, INBAL y del Fideicomiso de Administración de Teatros y Salas de Espectáculos del IMSS (FIDTEATROS).



Con esta iniciativa, el IMSS reafirma que la salud no es solo la ausencia de enfermedad, sino también el acceso a espacios que fomenten la creatividad, el encuentro y la imaginación. "Escenarios IMSS-Cultura" representa un puente entre el arte y la comunidad, fortaleciendo el tejido social y contribuyendo al desarrollo integral de niñas, niños, jóvenes y familias en todo el país.



Porque cuidar la salud también es cultivar el espíritu.



Fuente: Dirección de Prestaciones Económicas y Sociales

# EL IMSS TAMBIÉN ES CULTURA

CARTELERA DEL 1 AL 30 DE SEPTIEMBRE

## TEATROS METROPOLITANOS

### TEATRO TEPEYAC

#### "CARMEN MONTEJO"

"Golpe doméstico"

Jueves 4, 11, 18 y 25 de septiembre, 20:00 horas

"Razones para decirte adiós"

Viernes 5, 12 y 19 de septiembre, 20:30 horas

Sábado 6 y 20 de septiembre, 18:00 horas

Domingo 14 de septiembre, 18:30 horas

"El Mago de Oz"

Sábado 6 y 20 de septiembre, 16:00 horas

Domingo 14 de septiembre, 14:00 horas

"El lago de los cisnes"

Sábado 6, 13 y 20 de septiembre, 20:30 horas

Domingo 21 de septiembre, 12:00 horas

"Caperucita Roja y el Lobo ¿feroz?"

Domingo 7 y 21 de septiembre, 14:00 horas

"La Sirenita, el musical"

Domingo 7, 14 y 28 de septiembre, 16:30 horas

"Treintonas, cuarentonas ¡y chingonas!"

Domingo 7, 21 y 28 de septiembre, 18:30 horas

Sábado 27 de septiembre, 20:30 horas

"Princesas, el musical"

Sábado 13 de septiembre, 16:00 horas

Sábado 27 de septiembre, 14:00 horas

"El diario de Ana Frank"

Sábado 13 y 27 de septiembre, 18:00 horas

"Dinosaurios al rescate"

Domingo 14 de septiembre, 12:00 horas

Domingo 21 de septiembre, 16:30 horas

"Cenicienta, la magia del amor"

Sábado 20 de septiembre, 20:00 horas

"Tributo a The Doors"

Viernes 26 de septiembre, 18:30 y 20:30 horas

"El Libro de la Selva, la aventura de Mowgli"

Sábado 27 de septiembre, 16:00 horas

### TEATRO SAN JERÓNIMO

#### "INDEPENDENCIA"

"Busco al hombre de mi vida,  
marido ya tuve"

Sábado 6, 13, 20 y 27 de septiembre, 18:00 y 20:30 horas

Domingo 7, 14, 21 y 28 de septiembre, 18:00 horas

### TEATRO XOLA

#### "JULIO PRIETO"

"El favor"

Viernes 5, 12, 19 y 26 de septiembre, 20:30 horas

Domingo 7, 14, 21 y 28 de septiembre, 18:00 horas

"Somos nosotros"

Sábado 6, 13, 20 y 27 de septiembre, 18:00 y 20:30 horas

### TEATRO CUAUHTÉMOC

"Consultorio de risas"

Jueves 4, 11, 18 y 25 de septiembre, 20:00 horas

### TEATRO HIDALGO

"Tímido y furioso"

Viernes 5 y 12 de septiembre, 20:30 horas

Sábado 6 y 13 de septiembre, 19:00 horas

Domingo 7 y 14 de septiembre, 18:00 horas

"Descubriendo a Cri Cri"

Domingo 7 y 14 de septiembre, 13:00 horas



# EL IMSS TAMBIÉN ES CULTURA

CARTELERA DEL 11 AL 25 DE SEPTIEMBRE  
**#IMSSCultura**

## CINE LINTERNA MÁGICA

**Jueves 11 de septiembre**



### **La hermanastra fea**

**Sinopsis:** Esta reinterpretación, escalofriante y llena de horror, del tradicional clásico de Cenicienta cuenta la historia de Elvira, la hermanastra, mientras se prepara para ganarse el afecto del príncipe. En un reino donde la belleza es un asunto brutal, Elvira estará dispuesta a todo por competir con la bella y encantadora Cenicienta, para convertirse en la reina del baile y la más bella del reino.



### **Terremoto magnitud 9.0**

**Sinopsis:** Después de que un terremoto masivo sumerge un hotel, un joven arquitecto debe superar todos los obstáculos para salvar a su novia embarazada antes de que la estructura colapse ante las fuertes réplicas que siguen atemorizando la ciudad.

**Jueves 18 de septiembre**



### **Batman Azteca: choque de imperios**

**Sinopsis:** Un joven azteca vive una tragedia cuando su padre es asesinado por los conquistadores españoles. Yohualli escapa a Tenochtitlán para advertir al Rey Moctezuma y al sumo sacerdote Yoka del peligro inminente.



### **El gran viaje de tu vida**

**Sinopsis:** Esta comedia romántica narra la historia de dos extraños que se conocen en la boda de un amigo en común. A partir de ese momento, vivirán situaciones inimaginables que les darán la oportunidad de cambiar el mundo como lo conocen.

**Jueves 25 de septiembre**



### **El orfanato: la posesión**

**Sinopsis:** Una madre desaparece dentro del internado donde trabajaba. A través de una ouija, le dijo a su hija que la buscara. Ella tiene 14 años y va a inscribirse en ese internado para encontrar el cuerpo de su madre.



### **Un mexicano en la Luna**

**Sinopsis:** Un pueblo mexicano guarda un secreto sobre el lugar de nacimiento de Neil Armstrong. Un periodista intenta descubrir la verdad y hacerse famoso convenciendo a los residentes de que confirmen el rumor de que "El Güero" Armstrong nació allí.



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



## EL DIRECTOR GENERAL RECOMIENDA:

**“Juan Pérez Jolote: biografía de un tzotzil”  
de Ricardo Pozas**

Por: Zoé Robledo

Este mes cumplimos un año en la sección de recomendaciones literarias de la Revista Familia IMSS y para celebrarlo, me gustaría compartirles una obra que honra a los pueblos originarios de México.

De acuerdo con datos del Instituto Nacional de Estadística y Geografía (INEGI) y del Instituto Nacional de Lenguas Indígenas (INALI)

en el país habitan 68 pueblos indígenas, cada uno de ellos hablante de una lengua originaria propia de las que derivan 364 variantes lingüísticas. Todas ellas son muestra de la riqueza cultural de nuestro país.

Por ello, el libro que recomiendo leer este mes es “Juan Pérez Jolote: biografía de un tzotzil”, de Ricardo Pozas, uno de los primeros antropólogos de nuestro país con interés por los grupos rurales y las poblaciones indígenas, que encontró en la región de San Juan Chamula y en el pueblo tzotzil de Chiapas, una fuente de riqueza cultural e inspiración para escribir una obra fundamental de la literatura mexicana.

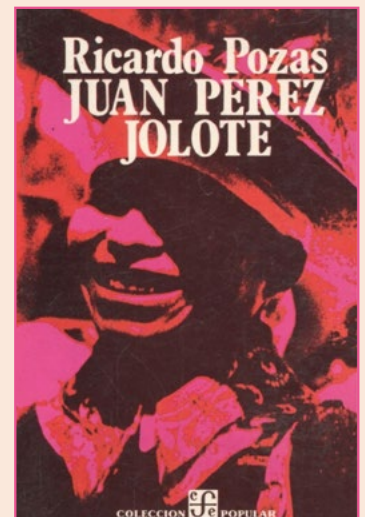
Esta obra está compuesta de forma híbrida, pues es una biografía novelada y, a su vez, el testimonio etnográfico de un personaje –Juan–, que nos ofrece una mirada íntima, humana y profunda a la vida de un indígena de los Altos de Chiapas.

La historia comienza con Juan como narrador, quien nos cuenta sobre su vida, del porqué de su nombre y de sus primeros años, de esa infancia que no fue, pues trabajaba labrando la tierra junto a su padre para poder comer. Sin embargo, él dejó su hogar por la violencia que vivía y comenzó su camino por varios lugares con grandes aventuras.

Este trabajo, parece ser más una monografía de la cultura Chamula, pues, aunque habla de un solo personaje, expresa los usos y costumbres de toda una comunidad y sus relaciones sociales. A lo largo de las páginas, se puede entender por qué es tan importante el maíz o el clima para las comunidades indígenas, y también se puede tener una aproximación hacia el sistema de explotación que sufrieron durante siglos muchos pueblos originarios, incluidas las famosas tiendas de raya.

Esta biografía encuentra su riqueza en su lenguaje, por ser una lectura amigable con el lector, aunque eso no le quita el valor como estudio antropológico. Por ello, al momento de que uno la lee puede encontrarse con momentos novelescos y de una alta calidad literaria, pero con un proceso de documentación de la comunidad tzotzil. De esta forma es posible conocer más sobre la vida del protagonista, de su paso por el ejército, de su relación con su esposa Dominga, de su idea del amor y de toda su cosmovisión.

La vida de Juan Pérez Jolote no es fácil, pero es la vida de miles de hombres y mujeres indígenas. Al leer obras de este tipo, el lector puede reconocer la importancia y el valor cultural que nos ofrecen los pueblos indígenas, pero, sobre todo, reconocerlos como sujetos de derechos tal y como lo marca la Constitución en su artículo 2°, desde el año pasado.



**Ricardo Pozas**

Ustedes se preguntarán, ¿qué tiene que ver “Juan Pérez Jolote” de Ricardo Pozas con el Seguro Social? Desde 1979, el gobierno de México implementó el Programa IMSS-Coplamar, administrado por el Seguro Social, con el objetivo de brindar atención médica a personas sin seguridad social, principalmente población marginada, en extrema pobreza y establecida en zonas rurales e indígenas.

Sin embargo, el 1 de julio de este año, la Presidenta de México, Dra. Claudia Sheinbaum, firmó un decreto para que el IMSS-Coplamar ahora forme parte del IMSS Ordinario, con el objetivo de fortalecer las unidades médicas y el servicio que proporcionan, pues muchos lugares que antes se consideraban rurales hoy viven una transformación económica que ha permitido el crecimiento de nuestra derechohabencia.

Este mes, conmemoramos el Día Internacional de los Pueblos Indígenas y no hay mejor forma de hacerlo que seguir brindando más y mejores servicios de salud para todos los pueblos y comunidades de México.



# 8 DÍA INTERNACIONAL de las **Mujeres** marzo \* 2 0 2 5



Gobierno de  
**México**

**Mujeres**  
Secretaría de las Mujeres

## #EsTiempoDeMujeres

Todas las mujeres en México deben saber  
que tienen derecho a cumplir sus sueños  
y las autoridades están obligadas a garantizar  
las condiciones para que esto suceda.



Escanea el código QR  
para descargar la Cartilla de  
Derechos de las Mujeres



**INSTITUTO MEXICANO DEL SEGURO SOCIAL**  
SEGURIDAD Y SOLIDARIDAD SOCIAL

# Los *Drivers* en la Economía (Parte 2)

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

En el dinámico entorno económico global, ciertos factores actúan como impulsores clave del desarrollo y la competitividad de los países. A estos factores se les conoce comúnmente en el ámbito empresarial como drivers, término en inglés que se traduce como “motores” o “impulsores”. En economía, un driver es un elemento que tiene un impacto significativo en el crecimiento, la productividad o la transformación estructural de un país.

En el artículo pasado, a nivel general se describieron los principales drivers de la economía mexicana, como son la industria manufacturera, entre ellas el sector automotriz, el turismo, las exportaciones y las remesas; principalmente con Estados Unidos, así como la Inversión Extranjera Directa (IED), la agricultura y recursos naturales. En este artículo detallaremos con mayor profundidad estos drivers y el impacto en el crecimiento económico que están teniendo este año.

Principales <i>drivers</i> de la economía mexicana		
Drivers	Part. % PIB	Var. % anual
Manufactura	20.5	0.5
Turismo	8.6	-1.2
Exportaciones	36.6	3.6
Remesas	3.5	-16.2
IED	5.0	5.2
Actividades primarias	3.3	6.7

**Nota:** Información actualizada al último dato disponible de actualización.

**Fuente:** Elaboración propia con datos del INEGI, Banxico y la Secretaría de Economía (2025)

Como resultado de un entorno de incertidumbre global, al cierre de 2024 y lo que va de 2025, el turismo y las remesas están experimentando un decrecimiento anual.

La imposición de gravámenes y la política migratoria de Estados Unidos han tenido un impacto negativo importante en las remesas y el turismo, los cuales están experimentando un decrecimiento del 16.2% y 1.2%, respectivamente.

Por otro lado, la manufactura, las exportaciones, la IED y las actividades primarias son, en 2025, los drivers que están impulsando positivamente el crecimiento de la economía mexicana.

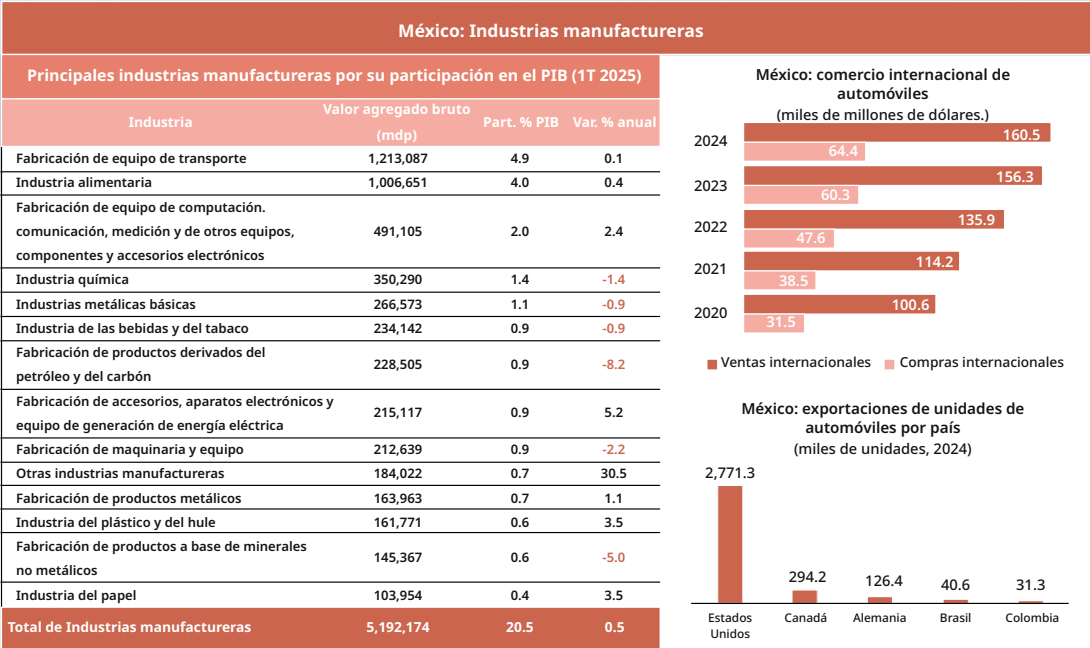
## La industria manufacturera

La industria manufacturera es la principal actividad económica de México, con una participación al primer trimestre de 2025 del 20.5% del PIB, según cifras del INEGI.

Como analizamos en el artículo pasado, dentro de la manufactura destaca la industria automotriz y de autopartes, la cual mantiene altos superávits comerciales. Para 2024, por cada peso importado en la industria automotriz se exportaron 2.5 pesos.

Sin embargo, el principal destino de las exportaciones de automóviles mexicanos es Estados Unidos, por lo que este sector es especialmente sensible al entorno de incertidumbre global actual.





Fuente: Elaboración propia con datos del INEGI y la Secretaría de Economía (2025).

### La Inversión Extranjera Directa (IED)

La IED se refiere al capital que empresas o inversionistas extranjeros destinan a un país con el objetivo de establecer operaciones comerciales duraderas, como la apertura de nuevas plantas, adquisiciones de empresas existentes, alianzas estratégicas o la expansión de capacidades productivas, con compromisos a largo plazo que generan empleo, transferencia de tecnología y encadenamientos productivos.

México ha sido uno de los principales receptores de IED en América Latina, gracias a su ubicación geográfica, tratados comerciales, mano de obra calificada y costos competitivos.

En 2024, la IED fue dirigida principalmente a las actividades manufactureras (52.9% del total), las finanzas y seguros (15.7%), el comercio (9.6%), los servicios de alojamiento temporal y de preparación de alimentos y bebidas (7.3%), las actividades de transportes, correos y almacenamiento y la minería (4.1%). En conjunto, estas actividades acumularon el 96.9% del total de la IED recibida durante 2024.

Este fenómeno ha traído consigo una serie de beneficios para la economía mexicana, tales como:

La **generación de empleos**, mejorando el ingreso de las familias y fomentando el desarrollo regional, la **transferencia de tecnología y conocimiento**, ayudando a tener mejores procesos de innovación, así como la capacitación del capital humano y la **mejora de la infraestructura**, con la llegada de instalaciones modernas, vías de transporte eficientes y servicios de calidad para el desarrollo de infraestructura y la **integración en cadenas globales**, actuando como un eslabón estratégico dentro de las cadenas de suministro internacionales, lo que permite fortalecer la posición como potencia exportadora.

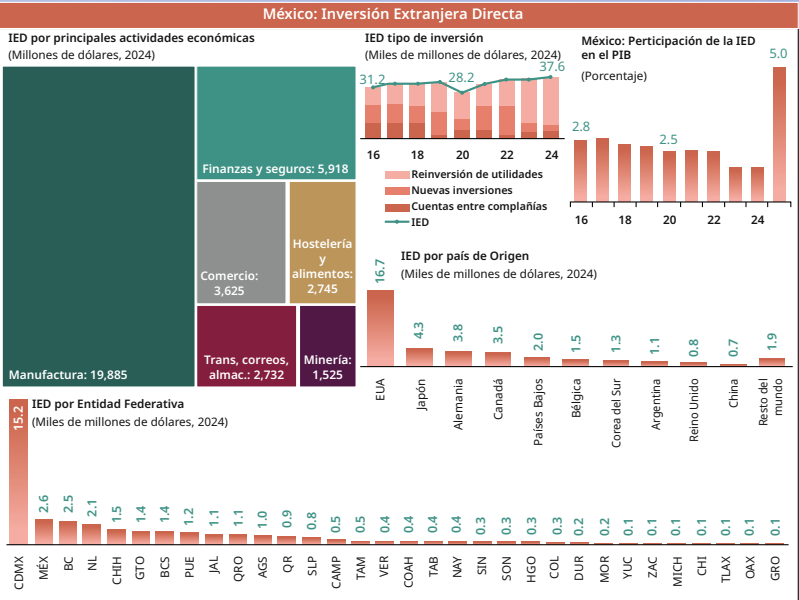
La IED al cierre de 2024 fue la más alta registrada en los últimos 10 años. El 78% de la IED recibida en 2024 se debió a la **reinversión de utilidades**, lo que significa que las empresas extranjeras que han invertido en México están utilizando sus utilidades para expandir sus operaciones y realizar nuevas inversiones en el país, lo que impulsa el crecimiento económico y la creación de empleos en el país.



En 2024, la Ciudad de México fue la entidad con mayor participación en la Inversión Extranjera Directa con el 40.3% del total, seguida del Estado de México con el 7.0% y Baja California con el 6.6%. Guerrero, Oaxaca y Tlaxcala fueron las entidades con menor participación en el total, en conjunto tuvieron una participación del 0.6%.

Por país de origen, en 2024 Estados Unidos fue la principal fuente de IED en México, con una participación en el total del 44.5%, seguido por Japón con el 11.4% y Alemania con 10.0%. En conjunto, los diez principales países por origen de IED acumulan el 95% del total de IED recibida en 2024.

Al primer trimestre de 2025, la IED como porcentaje del PIB fue del 5.0%, el nivel más alto alcanzado en los últimos 15 años.



Fuente: Elaboración propia con información de la Secretaría de Economía (2025).

Las exportaciones

Respecto al primer trimestre de 2024, las exportaciones totales han crecido 3.6% anual y alcanzaron un valor de 133,625 millones de dólares. Por sector de actividad económica, las exportaciones manufactureras representaron el 90.6 % del total de las exportaciones, la minería 5.3 % y las del sector agropecuario 4.1%.

Por sectores económicos, en el mismo periodo, las exportaciones de las industrias manufactureras tuvieron un incremento anual de 5.1%, mientras que la minería y las actividades agropecuarias disminuyeron 11.1% y 5.3%, respectivamente.

Las principales exportaciones al primer trimestre de 2025 fueron las manufacturas asociadas a la industria automotriz, los equipos de cómputo y comunicaciones, así como accesorios para la generación de energía eléctrica.

A pesar de los desafíos del panorama internacional, la economía mexicana sigue avanzando gracias a motores clave como la industria manufacturera, las exportaciones y la inversión extranjera. Estos sectores han tomado fuerza y están ayudando a mantener el crecimiento del país, incluso cuando otros como el turismo y las remesas han disminuido.

México está aprovechando su posición geográfica, sus tratados comerciales y su talento humano para atraer inversión y fortalecer su papel en el comercio global. Para seguir en esta ruta, será importante diversificar más la economía, apoyar el desarrollo regional y asegurar que el crecimiento beneficie a más personas en todo el país.



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

Exportaciones por sector y subsector de actividad económica (1T 2025)			
Sector	Millones de dólares	Var. % anual	Part. % total
Agropecuario	5,439	-5.3	4.1
Agricultura	5,161	-27	3.9
Cría y exp. De animales	209	-43.1	0.2
Pesca, caza y captura	69	-4.9	0.1
Minería	7,111	-11.1	5.3
Extracción de petróleo y gas	4,306	-25.4	3.2
Minería de minerales metálicos y no metálicos, excepto petróleo y gas	2,805	25.9	2.1
Manufactura	121,075	5.1	90.6
Fabricación de equipo de transporte	48,793	-5.5	36.5
Fabricación de equipo de computación, comunicación, medición y de otros equipos, componentes y accesorios electrónicos	25,347	37.0	19.0
Fabricación de accesorios, aparatos eléctricos y equipo de generación de energía eléctrica	8,250	2.6	6.2
Fabricación de maquinaria y equipo	6,126	9.6	4.6
Otras industrias manufactureras	5,822	2.5	4.4
Industria química	4,381	19.8	3.3
Industria alimentaria	4,192	4.5	3.1
Industria del plástico y del hule	3,693	-4.4	2.8
Industrias metálicas básicas	3,592	12.4	2.7
Fabricación de productos metálicos	3,342	3.8	2.5
Industria de las bebidas y el tabaco	2,585	1.2	1.9
Fabricación de productos a base de minerales no metálicos	1,146	5.5	0.9
Fabricación de productos derivados del petróleo y del carbón	757	-27.5	0.6
Fabricación de muebles, colchones y persianas	829	4.1	0.6
Fabricación de prendas de vestir	666	-3.7	0.5
Industria del papel	515	-6.2	0.4
Fabricación de insumos textiles y acabado de textiles	230	2.6	0.2
Fabricación de productos textiles, excepto prendas de vestir	246	6.2	0.2
Curtido y acabado de cuero y piel, y fabricación de productos de cuero, piel y materiales sucedáneos	204	1.0	0.2
Impresión e industrias conexas	255	-13.3	0.2
Industria de la madera	104	-1.5	0.1

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





## Nuevos episodios **YA DISPONIBLES** **¡ESCÚCHALOS!**

**EPISODIO 61**



**Dr. Rodrigo Vázquez Frías**

**Dra. Ana Teresa Abreu y Abreu**

### **El poder de la microbiota intestinal**

El Dr. Rodrigo Vázquez Frías y la Dra. Ana Teresa Abreu y Abreu, presidenta y vicepresidenta de la Sociedad Mexicana de Microbiota (SOMEMI), nos explican si la microbiota intestinal realmente influye en nuestra salud mental.

Escanea este código desde Spotify  
para escucharnos



Recuerda que nos puedes seguir en tu  
plataforma de audio favorita:



**EPISODIO 62**



**Dra. Guadalupe Vargas Ortega**

### **Venciendo la resistencia a la insulina**

¿La resistencia a la insulina provoca diabetes tipo 2? La Dra. Guadalupe Vargas Ortega, encargada de la dirección de la UMAE Hospital de Especialidades del CMN "Siglo XXI", responde esta y otras preguntas clave sobre el tema.

**¡Juntas y juntos hacemos  
una comunidad más saludable!**



## IMSS DESTACA EN CONGRESO INTERNACIONAL DE ENFERMERÍA EN FINLANDIA

María Concepción Martínez Castillo  
y Edgar Ernesto Martínez Campos.

En el corazón de la práctica clínica, donde cada segundo puede marcar la diferencia entre la vida y la muerte, nació una inquietud que cambiaría el rumbo del liderazgo en enfermería dentro del Instituto Mexicano del Seguro Social (IMSS). Fue en la Unidad Médica de Alta Especialidad (UMAE) No. 21, Hospital de Traumatología y Ortopedia en Monterrey, Nuevo León, donde María Concepción Martínez Castillo y Edgar Ernesto Martínez Campos, personal de enfermería y un grupo de profesionales observó algo que iba más allá de la técnica: tras las capacitaciones en reanimación cardiopulmonar (RCP), el personal de enfermería no solo actuaba con mayor precisión, sino con una seguridad que transformaba el ambiente clínico.

A partir de esta observación, surgió una investigación pionera que no solo evaluó los conocimientos técnicos adquiridos, sino que midió, por primera vez en la historia del IMSS, el impacto de esta formación en el desarrollo de habilidades de liderazgo. La hipótesis fue clara: capacitar en RCP no solo salva vidas, también fortalece la toma de decisiones, el trabajo en equipo y la confianza en contextos de alta presión.

Los resultados fueron contundentes: el personal de enfermería mostró un aumento estadísticamente significativo en su capacidad de liderazgo tras recibir la capacitación. Este hallazgo reveló un efecto multiplicador de la formación técnica, que empodera a las y los enfermeros para liderar con decisión y visión en situaciones críticas. Para el IMSS, esto representa una doble ganancia: mejora la atención clínica y potencia el crecimiento profesional de su capital humano.

El proyecto, avalado por rigurosos criterios metodológicos, enfrentó retos importantes: desde el diseño de instrumentos de medición hasta las limitaciones logísticas del entorno hospitalario. Pero el entusiasmo del equipo y el respaldo institucional transformaron cada obstáculo en una oportunidad de crecimiento. La Fundación IMSS y la Red Nacional de Investigación en Enfermería, bajo el liderazgo del director general de la UMAE No. 21, Dr. Adrián García Hernández, y la Mtra. Sonia Marina Garza Cortez, directora de Enfermería del hospital, brindaron el apoyo clave para que este esfuerzo trascendiera fronteras.

Así fue como María Concepción Martínez Castillo y Edgar Ernesto Martínez Campos alcanzaron un logro histórico, representar al IMSS y a México en el Congreso Internacional de Enfermería 2025, celebrado en Finlandia. El proyecto fue seleccionado para la categoría Discussion e-Poster, y posteriormente obtuvo la calificación máxima del comité evaluador con cinco estrellas. La propuesta mexicana despertó gran interés internacional, con expertos de países como China, Taiwán, Estados Unidos, Francia y Jamaica interesados en replicar el modelo de evaluación de liderazgo desarrollado por el equipo de la UMAE No. 21 de Monterrey, Nuevo León.



La emoción de ser reconocidos en un escenario global fue indescriptible para el equipo, pero más allá del orgullo, esta experiencia se convirtió en un catalizador de cambio.

Desde su regreso, los conocimientos compartidos se han integrado a la práctica diaria mediante sesiones académicas, talleres y nuevos modelos de formación. El proyecto no solo fortaleció la cultura de investigación dentro de la UMAE No. 21, sino que despertó el interés de más personal por involucrarse en el diseño de estudios clínicos, incluso desde otras instituciones que hoy desean sumarse al equipo de investigación.

Actualmente, el grupo impulsa una nueva línea de trabajo centrada en el uso de simulación clínica para la formación integral del personal de enfermería, enfocándose también en habilidades interpersonales. La visión es clara: transformar la práctica desde la evidencia, generar conocimiento útil, y continuar posicionando al IMSS como referente de innovación y excelencia en salud.

La respuesta de la comunidad internacional no dejó lugar a dudas: la enfermería mexicana tiene mucho que aportar al mundo. “Fue un momento de gran orgullo institucional. Vieron en el IMSS una propuesta seria, innovadora y con impacto real”, comparten los autores.

El mensaje es contundente para toda la enfermería institucional: la investigación dignifica, fortalece y proyecta. “Atrévase, observen, documenten, y conviertan su experiencia en evidencia. El IMSS tiene los brazos abiertos para impulsar estas iniciativas. Con la investigación, el Instituto siempre va a mejorar”, concluye la Mtra. Sonia Marina Garza Cortez.

Este logro no es solo de María y Edgar, es de toda la enfermería del IMSS. Porque cuando se capacita con sentido, se lidera con propósito. Y cuando se investiga con pasión, se transforma la salud.



Fuente: OOAD del IMSS en Nuevo León.



# TikTok

salud pública que se mueve contigo

El lenguaje es directo, sin rodeos, con ese tono humano que no juzga, que acompaña y que entiende. **Porque en TikTok, el IMSS no solo comunica: conversa, conecta y construye comunidad.**

Hay doctores que explican sin tecnicismos, hay enfermeras que enseñan con empatía, y **hay profesionales de la salud que aprovechan cada segundo para cuidarte, aunque sea desde una pantalla.**

Y sí, los comentarios se leen. **Las preguntas se responden. La audiencia importa.**

Sí, el IMSS también está en TikTok. Y **no, no es solo para bailes o retos virales.**

En su cuenta oficial (@imssmx), la salud se vuelve **ágil, clara y cercana, en videos cortos que informan, previenen y hasta te hacen sonreír.**

Desde tips médicos y datos curiosos hasta respuestas rápidas a dudas frecuentes, recomendaciones para el día a día y recordatorios importantes sobre campañas, vacunas y chequeos... **todo cabe en un video de un minuto cuando se hace con intención y con corazón.**

Aquí la salud se vuelve cotidiana: lo que ves en tu "Para tí" también puede ayudarte a dormir mejor, comer más sano o identificar señales de alerta a tiempo.

Porque en TikTok, el IMSS no es solo una institución: **es una voz que informa sin regañar, que enseña sin aburrir y que se adapta para estar donde tú estás.**

@imssmx ✓

¿Quién dijo que la salud no puede ser tendencia?

En @imssmx, cada vista es una oportunidad de cuidarte.  
#SaludParaTi #IMSSenTikTok #CuidaTuSalud



1234



123



12



Inicio



Buscar



Mensajes



Yo



convocatoriaTu salud,  
tu estilo,  
tu video**TikTok**  
**IMSS**

¿Te gusta crear contenido?  
¿Tienes buenos tips para cuidar la salud?  
**¡Este reto es para ti!**

Te invitamos a participar en nuestra convocatoria de videos TikTok con temas saludables.

**Crea un video original, informativo y creativo sobre cualquier aspecto de la salud:**

- Alimentación balanceada.
  - Sueño y descanso.
  - Actividad física.
  - Salud mental.
  - Higiene y prevención.
- ¡O cualquier otro tema que ayude a promover el bienestar!

### ¿Qué puedes ganar?

El video ganador será publicado en el canal oficial de TikTok del IMSS (@imssmx) y reconocido por su creatividad y valor informativo.

**Además, podría inspirar a miles de personas a cuidarse mejor gracias a ti.**

Tienes hasta el **5 de septiembre** para enviar tu video.

Sube el TikTok en tu cuenta personal, usa el hashtag #SaludParaTiIMSS y etiqueta a @imssmx, envía la liga de tu tiktok al correo: [imss.redessociales@gmail.com](mailto:imss.redessociales@gmail.com)

### El contenido debe ser:

- Original.
- Claro, respetuoso y con información verificada.
- De máximo un minuto.
- En formato vertical.

**¡Exprésate, informa y cuida!**

Tu video puede hacer la diferencia en la vida de alguien más.

**Porque hablar de salud también puede ser creativo, útil y viral.**

# Programa IMSS-Bienestar, un nuevo

El 1 de julio de 2025 marcó un momento histórico para el sector salud en México: el Programa IMSS-Bienestar se incorporó formalmente al Régimen Ordinario del IMSS. Este paso no representa una desaparición, sino una suma de capacidades, valores y experiencia en beneficio de millones de personas.

Desde su creación en 1979, el Programa IMSS-Bienestar (originalmente IMSS-Coplamar) ha sido el rostro solidario del Estado en las regiones más apartadas del país. Su modelo, basado en la cercanía, el respeto a la diversidad cultural y la acción territorial, acerca la atención médica gratuita preventiva y con enfoque comunitario a la población sin seguridad social.

Con la transición al Régimen Ordinario, se consolida un sistema más fuerte y coordinado. El Programa no pierde su identidad: la integra al IMSS como parte de una institución única y robusta. Esta integración implica más cobertura, mayor infraestructura, fortalecimiento y mejores condiciones laborales para el personal.

Para el personal que ha trabajado en el Programa IMSS-Bienestar, esta nueva etapa representa certeza laboral, homologación de derechos y una incorporación plena a la estructura del Instituto. Para quienes pertenecen al IMSS Ordinario, significa la oportunidad de aprender de un modelo profundamente arraigado en las comunidades, con una visión intercultural, preventiva y cercana a la gente.

El proceso de fusión se ha diseñado con cuidado: no se trata de absorber, sino de integrar con pleno respeto a lo que cada parte aporta. Los hospitales y unidades médicas del Programa seguirán atendiendo de forma gratuita a quienes no cuentan con seguridad social.

El personal del IMSS también se verá fortalecido con esta unión. La experiencia en territorio, el trabajo con la comunidad, el respeto por la medicina tradicional y el enfoque preventivo son elementos que enriquecerán la atención en todo el país. En un momento en el que se busca la universalización real de la salud, esta transición es un paso firme hacia un sistema más justo, más accesible y humano.

Hoy más que nunca, el personal que forma parte del Instituto comparte una misión común: llevar salud con calidad, equidad y calidez a cada rincón del país. Porque, sin importar la ubicación o el origen institucional:

## ¡Todos somos IMSS!

Fuente: Unidad del Programa IMSS-Bienestar.





# Integrante en nuestra Familia



Una institución, una misma misión.

## Bosquejos históricos del IMSS

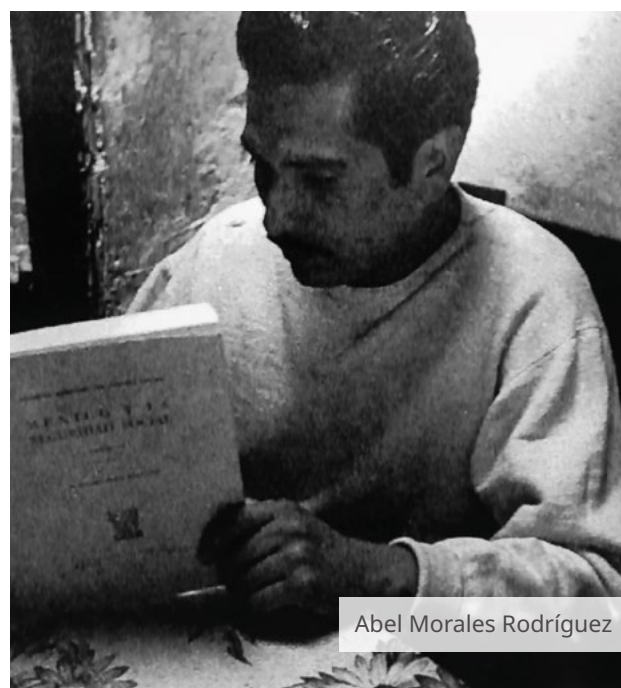
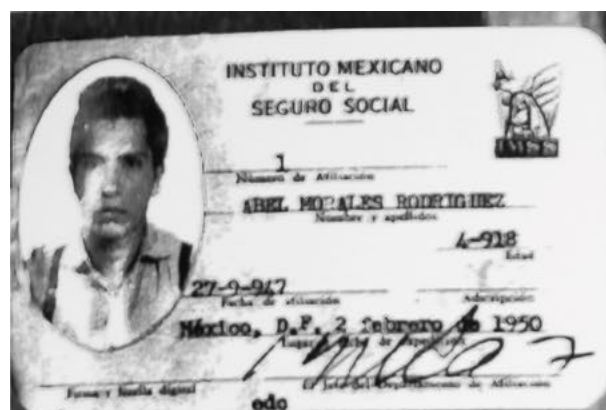
# Los primeros AFILIADOS

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

Después de la Revolución, el IMSS surgió como una respuesta fundamental para proteger la salud de las y los trabajadores. Su creación reflejaba el nuevo acuerdo social que buscaba mayor justicia y bienestar. Más que simples cifras, sus primeros informes muestran la formación de un Estado comprometido con su población.

En junio de 1943 comenzaron a llegar los primeros citatorios obligatorios para que patrones y trabajadores se registraran en el recién creado Instituto Mexicano del Seguro Social (IMSS). La primera empleadora fue doña Concepción Fuentes Martínez y el primer empleado afiliado fue Abel Morales Rodríguez, nacido el 22 de abril en la colonia Santa Julia. Él trabajaba como "rayador" en un salón de billar de la colonia Morelos y percibía un salario de tres pesos diarios. Convencida por la convocatoria del Gobierno Federal, doña Concepción decidió inscribir a su trabajador, asegurándole a él y a su familia servicios médicos y protección ante enfermedades o accidentes.

El 12 de julio de 1943, Abel se presentó en las oficinas provisionales del IMSS en las calles Rosales y Mariscal, colonia Tabacalera. Allí llenó su ficha con nombre, domicilio, estado civil, salario y puesto, y recibió la cédula de inscripción número 00001, convirtiéndose oficialmente en el primer derechohabiente.



Abel Morales Rodríguez



Para diciembre de 1945, el IMSS contaba con 31 mil 427 empleadores, concentrados en su mayoría en el Distrito Federal, Puebla y Monterrey, el número de trabajadores asegurados ascendía a 286 mil 773. Además, 441 mil 401 familiares eran beneficiarios, lo que reflejó que el Seguro Social impactaba a toda la familia del trabajador, no solo a quien cotizaba. En total, el IMSS protegía ya a 728 mil 174 personas, cifra que simbolizaba un cambio profundo: la salud comenzaba a concebirse como un derecho colectivo, y no como un privilegio. Este avance fortaleció la legitimidad del Estado posrevolucionario y ayudó a consolidar una cultura de derechos sociales, cimentando un nuevo pacto entre gobierno, trabajadores y empresarios.

Desde el inicio, el modelo tripartita —con participación del Estado, los patrones y los trabajadores— fue esencial para promover la corresponsabilidad y la solidaridad nacional. Según el segundo informe del director Ignacio García Téllez (1946), este modelo no solo buscaba proteger la salud y la productividad de los obreros y sus familias, sino también apoyar a los sectores más vulnerables del país, ayudando a construir cohesión en una nación todavía marcada por grandes desigualdades.

Desde la perspectiva de la Administración de Documentos es interesante hacer notar el contenido de la Forma A.-3.1 400 000 V-42,2 que registraba los datos del derechohabiente, sus beneficiarios, nombre del padre y de la madre, año de matrimonio o de unión libre, año de nacimiento del cónyuge y de cómo se administraba el historial, a través de los primeros archivos generados, cuya administración manual representaba todo un reto. Estos mismos datos se consignaban en la credencial.

### Los primeros trabajadores afiliados



#### Fuente:

Archivo Histórico del IMSS.

IMSS. Memoria de las principales acciones de los diferentes directores del Instituto Mexicano del Seguro Social, 1945-1978. Archivo Histórico IMSS, RA971 IN59 EJE.1 Formas y machotes. Año de 1944. Para la afiliación de patrones y trabajadores. 7/135/3

## “SILLA-CAMA DE ACOMPAÑAMIENTO”: EL CUIDADO PARA QUIENES CUIDAN



**Fundación IMSS, A.C. lanza la campaña 2025 del proyecto “Silla-Cama de Acompañamiento” para brindar bienestar a cuidadores primarios de pacientes hospitalizados en unidades de Segundo y Tercer Nivel del IMSS en todo el país.**

El acompañamiento hospitalario es un acto solidario, pero también puede generar fatiga, estrés y angustia en quienes lo brindan. Contar con una “Silla-Cama de Acompañamiento”, representa una oportunidad de descanso digno durante su permanencia en hospitales.

Por undécimo año consecutivo, la generosidad impulsa la entrega de estos apoyos. Hasta 2024, se han donado más de 26 mil unidades. Sin embargo, el reto continúa: aún se requieren más de 10 mil para lograr cobertura total.

**El objetivo es instalar una silla-cama por cada cama de hospitalización. Cada unidad puede beneficiar hasta 1,095 personas al año, generando millones de impactos positivos para pacientes y cuidadores.**

Entre sus beneficios destacan la reducción del cansancio crónico, ansiedad y estrés postraumático, así como una mejor percepción de calidad en los servicios del IMSS.

Este esfuerzo ha sido posible gracias al trabajo conjunto entre el IMSS, Fundación IMSS, empresas, instituciones, personas solidarias y especialmente, el personal del Instituto, que cada año se suma para alcanzar la meta.



Escanea el código QR  
y forma parte de este proyecto.

**¡Tu aportación es deducible de impuestos!**



Fuente: Fundación IMSS.

**Cierre de campaña: 30 de septiembre.**

**Dona fácilmente con transferencia o depósito en Banco Azteca:**

**CTA: 0172 011 141 5983**

**CLABE: 1271 8000 1114 1598 30**

**Envía tu comprobante y datos fiscales a:**

**silla.cama@fundacionimss.org.mx**





# Campamento INFANTIL Y JUVENIL

**“Crecer es una experiencia; hacerlo juntos  
una aventura”**

**FIMSS  
2025**

Del 16 al 18 de julio, el Centro Vacacional IMSS Oaxtepec fue sede del campamento anual organizado por Fundación IMSS con el apoyo de aliados estratégicos, donde, de la mano de autoridades y personal de la UMAE Hospital de Pediatría del CMN “Siglo XXI” y de la UMAE Hospital General del CMN “La Raza”, 42 pacientes de Pediatría que viven con diabetes tipo I disfrutaron de actividades educativas y recreativas.

Se realizó en un ambiente seguro e inclusivo, con el apoyo de un equipo multidisciplinario de más de 80 integrantes: médicos residentes y especialistas, personal de enfermería, trabajo social, nutrición, psicología, entrenadores deportivos, personas voluntarias y colaboradoras de Fundación IMSS. Gracias a su compromiso, las y los pacientes, de entre 12 y 17 años, vivieron una experiencia única mediante actividades de enseñanza-aprendizaje convertidas en aventura.

Las jornadas incluyeron actividades al aire libre como natación, basketbol y futbol, así como sesiones educativas y espacios de fomento a la cultura, orientadas al desarrollo de habilidades para el autocuidado y el manejo integral de la diabetes tipo I. También se abordaron temas como monitoreo de glucosa, tratamiento con insulina, cetoacidosis diabética, nutrición, telemedicina y toma de decisiones.

Por las noches hubo actividades como “El Fogatero” y una noche disco, que reforzaron los lazos entre los asistentes. Esta iniciativa refuerza la importancia de acompañar a la niñez y adolescencia con diabetes desde un enfoque humano y educativo. Fue una experiencia transformadora para todas y todos.

Fuente: Fundación IMSS.

Escanea el código QR  
y conoce más.



**La tercera edición del Campamento Infantil y Juvenil FIMSS  
será en el verano de 2026. ¡Espérala!**

LO MEJOR DE

# FAMILIA IMSS

Historias de **IMSS**piración

SUPLEMENTOS  
EN LOS ESTADOS

## CHIAPAS



### Exitoso primer trasplante renal con donador vivo

El IMSS en Chiapas realizó el primer trasplante renal con donador vivo en el HGZ No. 1 “Nueva Frontera”, en Tapachula. Una mujer de 39 años donó un riñón a su esposo de 43 años, en una cirugía que marca un hito en la atención médica en la entidad.

La intervención la realizó un equipo multidisciplinario, y con ella se da inicio al programa de trasplantes del IMSS Chiapas, en beneficio de pacientes con enfermedad renal crónica.

Este logro fue posible gracias al cumplimiento de la normatividad vigente y a la disponibilidad de insumos, personal especializado y medicamentos en el Hospital.



## MORELOS



### Primera Jornada de Reconstrucción Mamaria

En el HGR/MF No. 1 de Cuernavaca, especialistas del IMSS y diversas asociaciones llevaron a cabo la Jornada de Reconstrucción Mamaria, la primera que se realiza en todo el país en una unidad médica de Segundo Nivel de Atención, lo que permitió mejorar la calidad de vida de mujeres que necesitaban estas cirugías.

El IMSS Morelos invita a las derechohabientes que requieran ser intervenidas a que acudan con su médico familiar para que sean referidas al servicio de Oncología y, posteriormente, valoradas en las especialidades de Cirugía Plástica, Estética y Reconstructiva del HGR No. 1.





**OAXACA****“Estilo de vida saludable”: huerto orgánico, papillas orgánicas y farmacia viviente**

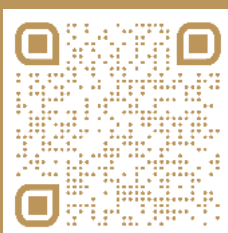
A través de actividades como la elaboración de un huerto orgánico, la preparación de papillas orgánicas y la implementación de una farmacia viviente, se busca generar conciencia sobre la importancia de la alimentación balanceada, el autocuidado y la medicina natural.

Este proyecto se desarrolla en el HGZS/MF No. 41, en colaboración con la Brigada de Educación Rural No. 27, con sede en Bahías de Huatulco. Busca fomentar estilos de vida saludable y fortalecer la economía familiar de la derechohabiente, mediante acciones educativas y prácticas que le permitan cultivar y preparar sus propios alimentos de manera orgánica y consciente.

**QUERÉTARO****Reconocen al HGR No. 2 como “Centro Dorado”**

En el HGR No. 2 “El Marqués” fue develada la placa “Centro Dorado 2024”, otorgada por el Hospital St. Jude Children’s Research, debido a la atención que brinda a pacientes pediátricos con cáncer. Se trata de un esfuerzo en el que participan las subespecialidades de Oncología, Hematología, Cardiología, Nefrología, Cirugía, Endocrinología, entre otras.

Durante 2022, el Hospital alcanzó la meta de aplicación de antibiótico durante la “Hora Dorada”, logro que mantuvo en 2023 y 2024, acción que generó dicho reconocimiento. El acercamiento con el Hospital St. Jude inició con la capacitación del personal para garantizar servicios oncológicos adecuados para los pequeños.



Entérate de más historias y logros en los Suplementos Familia IMSS en los Estados.

**Escanea el código QR**

**FAMILIA** **IMSS**  
Historias de IMSSpiración  
SUPLEMENTOS  
EN LOS ESTADOS

Fuente: OOAD del IMSS en Chiapas, Morelos, Oaxaca y Querétaro.

# HOSPITAL GENERAL REGIONAL No. 17 CANCÚN, QUINTANA ROO

**Pilar de la atención especializada en el estado**

## Antecedentes:

Desde su inauguración en 2007, el Hospital General Regional (HGR) No. 17 del Instituto Mexicano del Seguro Social en Cancún se ha consolidado como la principal unidad de Segundo Nivel en Quintana Roo. Su construcción inició durante la administración de Vicente Fox Quesada y abrió oficialmente sus puertas bajo el mandato del presidente Felipe Calderón Hinojosa y del entonces gobernador Félix González Canto, con los servicios de Ginecología y Pediatría, sumando 24 especialidades en los meses siguientes.

Como unidad de referencia del OOAD del IMSS en la entidad, atiende a la mayor población adscrita del estado y ofrece el más amplio catálogo de especialidades médicas, varias de ellas únicas en la región. Esta capacidad le permite brindar atención oportuna y resolutiva a miles de derechohabientes.

## Infraestructura:

- 27 consultorios.
- 5 quirófanos.
- 220 camas censables.
- 95 camas no censables.
- 1 equipo de tomografía.
- 1 equipo de resonancia magnética.
- 1 Sala de Hemodinamia.
- 1 Banco de Sangre.
- 1 Sala de Quimioterapia Ambulatoria.
- 1 Sala de Hemodiálisis Interna.
- 1 Área de Inhaloterapia.
- 1 Área de Medicina Física y Rehabilitación.



## Ofrecemos especialidades como:

- >> Angiología.
- >> Cirugía general.
- >> Cirugía pediátrica.
- >> Hematología.
- >> Neurología.
- >> Neurocirugía.
- >> Oncología.
- >> Oncología pediátrica.
- >> Reumatología.
- >> Traumatología.



**Dra. Ma. Teresa Cristina Ramos**  
Directora del Hospital

## Equipo humano:

**1,544** trabajadoras y trabajadores.



## En un día brindamos:

- >> 869 consultas de especialidades.
- >> 95 atenciones de urgencias.
- >> 22 intervenciones quirúrgicas.
- >> 4,011 estudios de laboratorio.
- >> 257 estudios de radiodiagnóstico.
- >> 53 sesiones de hemodiálisis.
- >> 52 estudios de inhaloterapia.
- >> 125 estudios de rayos X.
- >> 7 partos.





## Entre nuestros proyectos para 2025 destacan:

- » Inversión histórica de más de 152 millones de pesos para la remodelación de las áreas de Hospitalización, Nutrición, Hemodiálisis, Terapia Intensiva (adultos, pediátrica y neonatos) y Residencias Médicas.
- » Creación de un espacio de fomento a la lectura, abierto a pacientes, familiares y personal médico, que albergará obras de cultura general disponibles en préstamo gratuito.



### En voz del personal:

**Carolina May Can**, auxiliar de limpieza e higiene.

"Ingresar al IMSS transformó mi vida. Lo que comenzó como una oportunidad laboral, se convirtió en un camino de desarrollo personal y profesional. Llegué con estudios de secundaria, después terminé la preparatoria y me formé como auxiliar en enfermería. Actualmente me preparo para presentar el examen de cambio de rama, y cumplir mis sueños".

**Luz Raquel Martínez Martínez**, auxiliar de limpieza e higiene.

"Desde el primer día sentí el orgullo de saber que mi trabajo impacta en la salud y el bienestar de pacientes y familias. Con vocación de servicio y amor por mi labor, encuentro en cada jornada una ocasión para aprender y aportar".



### En voz de la derechohabencia:

**Ricardo Lara**, paciente receptor de córnea.

"A mis 71 años, recuperé la esperanza gracias a un trasplante de córnea realizado en el Centro Médico Nacional 'La Raza', tras ser referido desde el HGR No. 17 en Cancún. Fue una bendición que me hablan para decirme que era candidato para la cirugía. Estoy muy agradecido por eso".

**Saturnina Mateo Rodríguez**, primera beneficiaria de cirugía de válvula aórtica de mínima invasión.

"Muy buenos médicos, muy buenos especialistas, muchas gracias a todos. Fueron muy amables y atentos".



### Datos relevantes:

- » De 2021 a 2024, fue reconocido de forma consecutiva en el ranking de The World's Best Hospitals, publicado anualmente por Newsweek, que evalúa la calidad de atención en hospitales públicos y privados de todo el mundo.
- » En 2024, se posicionó entre los 100 mejores hospitales de México y alcanzó el séptimo lugar entre las unidades hospitalarias del IMSS, consolidándose como un referente nacional en el sureste en la prestación de servicios médicos especializados.

# IMSS COLIMA: HISTORIA Y COMPROMISO CON LA SALUD

## IMPORTANCIA DEL IMSS EN COLIMA



El Instituto Mexicano del Seguro Social (IMSS) inició operaciones en el estado de Colima en 1957, con la afiliación de empresas y trabajadores en los municipios de Colima y Manzanillo. En 1970, se consolidó la atención médica en la entidad con la apertura de la Clínica Hospital T2 No. 38, que posteriormente, se transformó en el Hospital General de Zona y Medicina Familiar No. 1, actualmente conocido como Hospital General de Zona No. 1.

En 1972, Colima fue elevada a la categoría de Delegación Estatal, siendo un hecho relevante la designación de la señora Josefina López de Espinoza como la primera mujer en dirigir una delegación del IMSS a nivel nacional.

A lo largo de las décadas, el Instituto ha fortalecido su presencia en la entidad mediante el desarrollo de infraestructura y la ampliación de sus servicios.

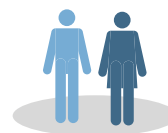
- Otorga servicios médicos a **554 mil 308** derechohabientes, con una infraestructura médica de Régimen Ordinario, conformada por:

- 10** Unidades de Medicina Familiar (UMF).
- 2** Hospitales Generales de Zona (HGZ).
- 1** Hospital General de Subzona con Medicina Familiar (HGSZ/UMF).



Titular de la Oficina de Representación  
**Dra. Fátima Borrego Pérez.**

- Actualmente, la Familia IMSS de Colima está integrada por **4 mil 182** trabajadoras y trabajadores:



**3,702** Base.  
**454** Confianza.  
**26** Mando.



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



Escanea el código QR  
y conócelos



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

3,346	consultas de medicina familiar.
989	consultas de especialidades.
245	consultas dentales.
508	urgencias.
31	intervenciones quirúrgicas.
6	partos atendidos.
10,008	análisis clínicos.
708	estudios de radiodiagnóstico.
700	sesiones de inhaloterapia.
616	sesiones de medicina física.

**DATOS RELEVANTES:**

El IMSS en Colima ha demostrado un compromiso con la salud y el bienestar social, adaptándose ante cada reto. En 1995, tras el terremoto que afectó el HGZ No. 10, el CSS Manzanillo cedió su edificio para garantizar la continuidad de la atención médica.

Durante la pandemia de COVID-19, el CSS Tecomán transformó sus instalaciones recreativas en un hospital temporal (2020-2022), reforzando la capacidad de atención y salvando vidas en uno de los momentos más críticos.

**Bailar con el corazón:** la historia de la Dra. Blanca Hortencia Bermúdez

Nacida en Tecomán, la Dra. Blanca Hortencia Bermúdez Martínez ha dedicado su vida a transformar corazones a través de la danza regional. Desde los 7 años inició su vínculo con el IMSS y, gracias a su sólida formación académica y humana, se ha convertido en un referente cultural y educativo.

En 2003, ingresó formalmente como orientadora en Danza Regional y fundó el grupo "Colliguani-GarIMSS", orgullo del CSS Tecomán y semillero de talento. Bajo su liderazgo, el grupo ha brillado a nivel nacional, logrando en 2022 el primer lugar regional en Morelia.

Con más de 21 años de servicio, la Dra. Blanca sigue transmitiendo disciplina, identidad y pasión, dejando un legado invaluable para el IMSS y para la cultura de Colima.

A pesar de ser uno de los estados más pequeños del país —su territorio representa solo el 0.3 % de la superficie nacional—, Colima destaca por su estratégica ubicación costera y su relevancia económica y turística.

## ¿DÓNDE SE UBICA?

Se sitúa en la región centro-occidental de México, sobre la costa del océano Pacífico. Limita al norte y oeste con Jalisco, y al sur y este con Michoacán.

Se divide en 10 municipios, su capital es la ciudad de Colima.

De acuerdo con el INEGI en 2020, en Colima había 731,391 habitantes.



## ¿A DÓNDE IR?

- **Manzanillo**, ciudad portuaria conformada por dos bahías, la de Manzanillo y la de Santiago, ofrece playas como "La Audiencia", "Miramar" y "La Boquita", ideales para buceo y esnórquel.
- **Parque de la Piedra Lisa**, famoso por poseer una gran piedra volcánica que sirve de resbaladilla. La leyenda dice que, si te resbalas en ella, seguramente regresarás a Colima.
- **Comala**, conocido como el "Pueblo Blanco de América", destaca por su arquitectura tradicional y su ambiente tranquilo, donde se puede disfrutar de su gastronomía local y explorar sus alrededores.
- **Nevado de Colima**, volcán inactivo que permite realizar senderismo para alcanzar su cima.



Comala



Griselda Álvarez  
Ponce de León

## PERSONAJES DESTACADOS EN LA HISTORIA

- **Griselda Álvarez Ponce de León**, primera mujer gobernadora de un estado en México, ocupó el cargo del 1 de noviembre de 1979 al 31 de octubre de 1985. También fue directora de Prestaciones Sociales del IMSS en 1976.
- **Miguel de la Madrid Hurtado**, abogado y político, ocupó diversos cargos públicos hasta llegar a la Presidencia de la República, que ejerció de 1982 a 1988.

Fuente: OOAD del IMSS en Colima.



# Tatemado de pierna de cerdo

4 porciones

## Ingredientes:

- 120 g de pierna de cerdo sin grasa cortada en trozos medianos.
- ½ diente de ajo.
- ½ hoja de laurel.
- 1 pizca de pimienta.
- 1 pizca de tomillo.
- 1 pizca de comino.
- 1 pizca de orégano.
- 1 trocito de jengibre cortado en rajas delgadas.
- ½ chile guajillo.
- ½ chile pasilla.
- ½ cucharada de vinagre.
- Sal al gusto.
- 1 taza de lechuga y rábanos lavados y desinfectados.
- Cebolla blanca o morada encurtida al gusto.



## Preparación:

1. Desvena, tuesta y remoja los chiles. Luego, licúalos con los ajos, la pimienta, el tomillo, el comino, el orégano, la sal y el vinagre, hasta obtener una salsa espesa. Cuela y reserva.
2. Baña la carne de cerdo con el adobo, agrega el laurel y el jengibre, y deja marinar por lo menos 2 horas en refrigeración.
3. Pasado el tiempo, coloca la carne en un molde apto para horno, cúbrelo y hornea a 150° C durante 1 hora y media, o hasta que la carne esté suave.
4. Sirve acompañada de lechuga, cebolla encurtida y rábanos.
5. Puedes complementar el platillo con frijoles molidos o arroz rojo, al gusto.

## Información nutrimental por porción:

Calorías	Proteínas	Grasas	Carbohidratos
393.2	29.4 g	25.1 g	48.1 g

Fuente: OOAD del IMSS en Colima.

*¡Disfruta de este tradicional platillo desde Colima hasta tu mesa!*

Lugar de la felicidad,  
la curación y del recreo



OAXTEPEC  
CENTRO VACACIONAL  
INSTITUTO MEXICANO DEL SEGURO SOCIAL

# Escapada ACUÁTICA FAMILIAR

Disfruta un día inolvidable en el **BALNEARIO** con toda la familia

Paquete para

**2 adultos y  
2 niños**

¡Diversión y frescura  
para chicos y grandes!



Persona adicional: adulto **\$105**, niño **\$65**

**Manantial de aguas mineromedicinales,  
Albercas Recreativas, Olímpica y fosa de clavados**

- ✓ Seguridad las 24 hrs.
- ✓ Baños / Vestidores
- ✓ Regaderas con agua caliente
- ✓ Zona recreativa
- ✓ Locales comerciales
- ✓ Canchas deportivas

**Horario de balneario de 8 a 18:00 hrs**



"Promoción válida al presentar este volante impreso con fecha, nombre y teléfono"



Informes: **735 356 0101 /0202** Whatsapp: **735 237 1236**  
Autopista México-Cuautla km. 27+200 en el centro de Oaxtepec Morelos. CP 62738.



[contacto.oaxtepec@imss.gob.mx](mailto:contacto.oaxtepec@imss.gob.mx)



[centrosvacacionales.imss.gob.mx](http://centrosvacacionales.imss.gob.mx)

Precio de entrada en paquete para 2 adultos y 2 niños de 3 a 11 años (menores de 3 no pagan)  
Cuotas válidas hasta el 31 de diciembre de 2025. Disponibilidad sujeta a capacidad máxima de aforo.



INSTITUTO MEXICANO DEL SEGURO SOCIAL  
SEGURIDAD Y SOLIDARIDAD SOCIAL



# 3 secretos para una columna vertebral sana y fuerte



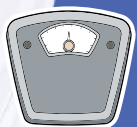
Una columna vertebral saludable es la base de una vida plena y sin dolor. Mantenerla en óptimas condiciones requiere más que simplemente evitar lesiones, es necesario hacer pequeños cambios en nuestra vida diaria.

Presentamos tres pequeños secretos para tener una columna vertebral sana y fuerte:



## 1.

La nutrición ayuda a tener una espalda fuerte. Alimentos como repollo, brócoli, salmón, sardinas, col, leche, queso fresco, guisantes y yogur son ricos en calcio y vitamina D. Integrarlos en nuestra dieta diaria contribuye en gran medida a fortalecer los huesos.



## 2.

Un peso adecuado disminuye el riesgo de problemas de espalda. El exceso de peso no solo ejerce una presión adicional sobre las vértebras y los discos intervertebrales, sino que también puede alterar la curvatura natural de la columna.



## 3.

La práctica de ejercicio regular es importante para una columna vertebral sana. Los pilates, en particular, mejoran la flexibilidad y fortalecen los músculos de la espalda.

Cada pequeño paso que damos puede marcar la diferencia en la salud de nuestra espalda. En sus Unidades Médicas y deportivas, el Instituto Mexicano del Seguro Social promueve acciones preventivas, como la higiene de columna para ayudarnos en esta tarea.

## Higiene de columna

Es el conjunto de normas y recomendaciones para el cuidado de la columna vertebral y las articulaciones, mediante la adopción de posturas y la realización de movimientos o esfuerzos de forma adecuada, con el fin de reducir el riesgo de padecer lesiones.

# EL ALCOHOLISMO NO ES UN VICIO, ES UN PROBLEMA DE SALUD PÚBLICA:

El consumo problemático de alcohol es una de las principales causas de enfermedades prevenibles en México. El IMSS promueve la detección oportuna, la atención integral y el acompañamiento familiar para hacer frente a esta adicción.

**IMSS**

## ¿QUÉ ES EL ALCOHOLISMO?

Se trata de una enfermedad crónica caracterizada por el abuso en el consumo de bebidas alcohólicas y la dependencia a esta sustancia. A diferencia del consumo social o moderado, el alcoholismo afecta la salud física, mental y el entorno de quien lo padece.

Actualmente, se habla de consumos problemáticos y no problemáticos, con el fin de enfocar esfuerzos tanto en la prevención como en la atención especializada.

## ¿Por qué se desarrolla?

El alcoholismo no responde a una sola causa. Es resultado de la combinación de factores biológicos, sociales, familiares y emocionales. Algunas personas tienen mayor vulnerabilidad debido a su sistema de recompensa cerebral, mientras que otras inician el consumo para evadir situaciones de estrés o conflicto.

## ¿Quiénes son más vulnerables?

- Jóvenes de 20 a 39 años concentran el mayor porcentaje de muertes atribuibles al alcohol.
- Niñas, niños y adolescentes, cuyo neurodesarrollo se ve gravemente afectado con el consumo temprano.
- Personas en entornos disfuncionales: familiares, laborales o sociales.

## Impactos en la salud

El consumo excesivo de alcohol está vinculado a graves consecuencias:

- Daño hepático y cirrosis.
- Cáncer (hígado, mama, esófago, cabeza y cuello).
- Enfermedades cardíacas.
- Trastornos mentales: ansiedad, depresión y psicosis, entre otros.
- Accidentes, violencia y suicidio.

Además, durante el embarazo, incrementa los riesgos para la madre y el bebé.







## Señales de alerta

- Dificultad para controlar la cantidad de consumo de alcohol.
- Necesidad de beber más para lograr el mismo efecto.
- Temblores, ansiedad o insomnio al dejar de beber.
- Problemas de interacción en el trabajo, la escuela o el hogar.
- Negación del problema.

## ¿Cómo actúa el IMSS?

El Instituto cuenta con servicios que permiten detectar, orientar y tratar casos de alcoholismo.

### ¿Qué hacer?

- Acudir a tu Unidad de Medicina Familiar (UMF).
- Solicitar apoyo médico y psicológico.
- En casos graves, acudir al área de urgencias hospitalarias.

Además, el IMSS ofrece orientación telefónica gratuita en caso de una urgencia por intoxicación o abstinencia por sustancias, a través del número 800 2222 668, opción 4, con atención todos los días de 8:00 a 20:00 horas.

Fuente: Dirección de Prestaciones Médicas del IMSS.

## Prevención desde el primer nivel

Programas como PREVENIMSS brindan acciones educativas en unidades médicas, escuelas y centros laborales, orientadas a:

- Promover estilos de vida saludables.
- Detectar riesgos por consumo de alcohol.
- Reducir daños y prevenir recaídas.

## La familia: pilar en el acompañamiento

El apoyo familiar es esencial. Reconocer las señales, acercarse a las unidades médicas para recibir orientación y romper los ciclos de negación o normalización del consumo son parte del compromiso colectivo.

## Tu apoyo es fundamental. Infórmate para ayudar de manera efectiva

El alcoholismo no es una debilidad ni un vicio. Es una enfermedad que requiere atención médica, comprensión y acompañamiento. En el IMSS trabajamos para que quienes enfrentan esta situación puedan recuperar su salud, bienestar y proyecto de vida.



# LA LECHE

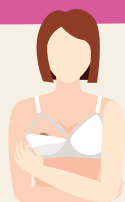
## que espera en casa: cómo seguir alimentando, aunque no estés ahí

El “Banco Casero de Leche Materna” es una estrategia que permite a una madre alimentar a su bebé con este alimento, aunque deba separarse de él, ya que implica la extracción manual, recolección, almacenamiento y conservación de la leche en casa. Con ella, el cuidador(a) primario(a) continúa con la alimentación con leche materna, la cual se recomienda como exclusiva durante los primeros 6 meses y complementaria hasta los dos años o más.

Para una correcta extracción manual de leche, sigue estas recomendaciones:

### 1. Preparación previa del lugar:

- Tener un lugar cómodo y limpio, sin olores fuertes.
- Contar con un frasco limpio, de cristal con boca ancha y tapa de rosca de plástico, etiquetas y pluma para identificarlo con la fecha y hora de extracción.
- Contar con una superficie plana y firme para colocar el frasco y lienzos limpios.
- Disponer de un refrigerador para la conservación de la leche extraída.



### 2. Preparación de la madre:

- Evitar el uso de perfume y cremas corporales en área del tórax, solo desodorante neutro.
- Mantener las manos con uñas cortas, sin esmalte ni uñas postizas.
- Peinar y recoger el cabello, cepillar cejas y pestañas.
- Lavado de manos con la técnica mostrada en el hospital, posteriormente secarlas con una toalla que solamente utilice para esta actividad.
- Usar una blusa o bata con la abertura hacia el frente y retirar las pelusas del pezón para facilitar la extracción.



### 3. Extracción manual de leche materna:

- Realizar con sus dedos índice, medio, anular y meñique un masaje suave, de forma circular siguiendo las manecillas del reloj de arriba de su pecho hacia la areola sin llegar a tocarla y sin lastimarla, para estimular la secreción de leche.
- Tomar su pecho con la mano en forma de "C", colocando el dedo pulgar a una distancia de 3 a 4 centímetros desde la base del pezón, y con los dedos restantes sostener la base de la mama; llevar su seno hacia atrás y con apoyo de sus dedos pulgar e índice apretar gentilmente de manera rítmica de atrás hacia adelante, sin deslizar los dedos, hasta vaciar el pecho.
- Depositar la leche en el frasco, el cual debe llenar hasta 2/3 partes como máximo, lo que permitirá que se conserve de forma segura.
- Cuidar que el pecho no haga contacto con el recipiente.
- Repetir los pasos anteriores en cada pecho y, finalmente, tapar y etiquetar el frasco con fecha y hora en cada extracción.
- Es importante extraer la leche de cada seno hasta vaciarlos. No existe un tiempo determinado de extracción, ya que depende de la producción de leche de cada mama y de la habilidad de la madre en la extracción manual de leche.





La leche materna es el mejor y único alimento que una madre puede ofrecer a su hijo o hija tan pronto nace. Proporciona los nutrientes necesarios, en cantidad y calidad, para lograr un crecimiento y desarrollo acorde con las necesidades del lactante; además son de fácil digestión y absorción.

## Por ello, para su almacenamiento es importante tener en cuenta lo siguiente:

En un lugar fresco y limpio, la leche puede ser consumida dentro de las primeras 4 horas.

En un refrigerador, tanto en la casa como en el trabajo, se puede guardar hasta por 12 horas. Se deberán ubicar los frascos de leche extraída en la parrilla inmediata al congelador, preferentemente dentro de un recipiente hermético que la separe del resto de alimentos y evite contaminación cruzada.

En un congelador del refrigerador de casa, se puede guardar hasta por 15 días. Para su consumo en los casos de refrigeración y congelamiento, se aconseja:



- Escoger la leche con la fecha de extracción más antigua.
- Si se encuentra en refrigeración deberá dejarse 5 minutos aproximadamente a temperatura ambiente y se podrá administrar al bebé.
- Si se encuentra en congelación, se deberá atemperar la leche materna a baño María indirecto, (colocar un recipiente con agua a calentar a fuego directo, cuando esté a punto de ebullición, se retira del fuego e introduce el recipiente que contiene leche materna y se gira lentamente alrededor del contenedor, sin tocar la base, hasta que la leche materna se encuentre a temperatura ambiente) esto es una vez que quede en la superficie de la leche materna extraída, un trocito de hielo de entre 2 y 3 cm de grosor.

## ¿Cómo se debe alimentar a los bebés con la leche extraída?

La mejor práctica es alimentarlo con un vasito de boca angosta o cucharita para facilitar la succión de la leche. Ambos deben ser pequeños y de vidrio o cerámica, evitando el paso de microplásticos al intestino del lactante.

Es muy importante que todo el material utilizado para alimentar a los bebés haya sido lavado y esterilizado antes de usarlo para eliminar las bacterias que podrían enfermar a los bebés.



## ¿Cómo apoya el IMSS a la promoción de la lactancia materna?

- **Estrategia AMIIMSS:** Modelo de Atención Materna Integral, centrada en el acompañamiento en todo el proceso reproductivo de la mujer y sus familias, así como el fortalecimiento de la lactancia materna.
- **Programa Institucional de Lactancia Materna:** acciones permanentes, desde el conocimiento del embarazo hasta el nacimiento.
- **Estrategia NutrIMSS "Aprendiendo a comer bien: Embarazo y Lactancia Materna", en Unidades de Primer Nivel:** información a la futura madre sobre la importancia de la alimentación saludable durante el embarazo y la alimentación con leche materna exclusiva durante los primeros 6 meses al bebé y complementaria con otros alimentos hasta los 2 años.
- En los hospitales con atención gineco obstétrica se inicia la lactancia materna en los primeros 30 minutos de vida. El bebé recibe lactancia materna exclusiva.
- Cuenta con 42 salas de lactancia en UMF, que permiten a la mujer extraer su leche de manera manual y conservarla en un lugar privado e higiénico, durante el tiempo que se encuentre en las instalaciones.

Fuente: Dirección de Prestaciones Médicas.  
Lineamiento Técnico Médico de Lactancia Materna Edición 2024.

# El Poder de LA MÚSICA

## en el Desarrollo Infantil

Desde el suave arrullo del vientre materno hasta las primeras canciones

La música es mucho más que entretenimiento, la exposición a ella estimula todas las áreas del crecimiento infantil. Comenzar a escucharla a edades tempranas e incluso durante la gestación es clave para fomentar un desarrollo saludable y fortalecer a tu bebé.

Las canciones de cuna son herramientas invaluable. No solo son una fuente de relajación y un canal eficaz para inducir el sueño, sino que también familiarizan al bebé con la voz de su madre. Escuchar ese tono melódico se traduce en una sensación de seguridad y apego.

La diversidad de estilos musicales influye profundamente en el desarrollo de las niñas y los niños y les permite disfrutarla de innumerables maneras: cantan, bailan, memorizan letras y experimentan una gama de emociones. El ritmo, la melodía y las letras los impactan de formas sorprendentes. A continuación, te explicamos cómo sucede este fascinante proceso:

## Estimulación psicosocial

De acuerdo con los expertos, "la música contribuye con la capacidad de escucha, concentración, abstracción, expresión, autoestima, criterio, responsabilidad, disciplina, respeto, socialización y actitud creativa; por lo tanto, su enseñanza debe comenzar al inicio del desarrollo infantil".

Igualmente, es importante resaltar que la música en la primera infancia resulta determinante, ya que crea conexiones entre madres, padres, hijas e hijos. Al favorecer vínculos, se convierte en un canal por medio del cual se transmite la riqueza cultural, y se vuelve un medio de desarrollo cuando las niñas o niños de 0 a 2 años adquieren habilidades de control motor y coordinación.





## Crear emociones y estimular el cerebro

La música permite dar rienda suelta y evocar emociones intensas; una vez que ocurre esto se estimulan distintas zonas del cerebro, lo que impulsa a los procesos cognitivos como la memoria y la atención. Es por ello que la música es reconocida por sus beneficios tanto físicos, como cognitivos, sociales y emocionales.

### Partes del cerebro que se activan con la música

#### Tonalidad

Córtex Prefrontal  
Cerebelo  
Lóbulo temporal

#### Ritmo

Córtex frontal izq.  
Córtex parietal izq.  
Cerebelo derecho



Extraído de "The Psychology of Music"  
University of Florida

#### Letras

Área de Wernicke  
Córtex Visual  
Imaginando partes de la canción  
Córtex Motor  
Tamborileo con los dedos

## Reduce conductas violentas

Otro de los grandes beneficios de la música en niños, niñas y adolescentes es la posibilidad de transformar conductas agresivas y violentas, siendo un medio para la relajación y el disfrute.

## Vínculos y trabajo en equipo

Beneficia la generación de vínculos afectivos y al mismo tiempo fortalece el desarrollo de trabajo en grupo y las habilidades de comunicación.

## Favorece la expresión emocional

Y es que la música es el canal perfecto para identificar emociones que son transmitidas en las canciones, esto a través de la vivencia y de los procesos físicos que se involucran.

## Consejos prácticos:

- 🎵 Canta y baila con tus hijas o hijos en cada oportunidad que tengas.
- 🎵 Si está en tus posibilidades, llévalos a aprender a tocar un instrumento.
- 🎵 Escucha diferentes géneros musicales con ellas y ellos. Juega a llevar el ritmo con las diferentes partes de su cuerpo.
- 🎵 Realiza instrumentos musicales de percusión con materiales reciclados y utilízalos para llevar el ritmo.

Para más información, escanea el código QR

**"Cómo afecta la música al cerebro del bebé:**  
Breve clase magistral de crianza"

UNICEF



Fuente: Dirección de Prestaciones Económicas y Sociales del IMSS.





## ¡PARTICIPA CON NOSOTROS!

Desde su creación en 1979, el Programa IMSS-Bienestar (antes IMSS-Coplamar) ha sido el rostro solidario del Estado en las regiones más apartadas del país. Con la transición al Régimen Ordinario, se consolida un sistema más fuerte, con más infraestructura, más justo, más accesible y humano.

### ¡CONTESTA LA SIGUIENTE TRIVIA!

1. ¿Qué es el alcoholismo?
2. ¿Cuál es el objetivo del proyecto "Silla-Cama de Acompañamiento"?
3. ¿Quiénes fueron la primera persona empleadora y el primer trabajador registrado ante el IMSS?

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



#### RESPUESTAS A LA TRIVIA ANTERIOR

Felicitemos a Emmanuel Cásares Farías, del HGSZ/MF No. 4, en Tecmán, Colima.

1. **¿Qué son las benzodiacepinas?**  
Son medicamentos que actúan sobre los receptores cerebrales para reducir la actividad neuronal, por lo que se prescriben comúnmente para tratar la ansiedad o los ataques de pánico, entre otros.
2. **¿Qué Unidad Médica de Alta Especialidad (UMAE) realizó el primer trasplante cardíaco a paciente pediátrico en el IMSS?**  
La UMAE Hospital de Pediatría del CMN de Occidente, en Guadalajara, Jalisco.
3. **¿Cuál es el hábito que debemos inculcar en nuestras hijas o hijos desde su primera infancia?**  
El lavado de manos, como una forma sencilla y poderosa de protegerse de virus, bacterias y enfermedades como gripes o infecciones estomacales.



### TE INVITAMOS A APRENDER CON NOSOTROS

- **CEA:** Cesantía en Edad Avanzada.
- **FIDTEATROS:** Fideicomiso de Administración de Teatros y Salas de Espectáculos del IMSS.
- **FIMSS:** Fundación IMSS.
- **INALI:** Instituto Nacional de Lenguas Indígenas.
- **INBAL:** Instituto Nacional de Bellas Artes y Literatura.
- **MAIS:** Modelo de Atención Integral a la Salud.



EN 2020, ÉRAMOS

3.6

PERSONAS  
POR VIVIENDA



DURANTE OCTUBRE Y NOVIEMBRE, PARTICIPA EN LA  
**ENCUESTA INTERCENSAL 2025**



ENCUESTA  
INTERCENSAL  
2025

TODOS CAMBIAMOS  
**VOLVAMOS A  
CONOCERNOS**



[www.intercensal2025.mx](http://www.intercensal2025.mx)



**INSTITUTO MEXICANO DEL SEGURO SOCIAL**  
SEGURIDAD Y SOLIDARIDAD SOCIAL

ESCANEA

# ESTE QR



te da el poder  
de enterarte  
de cositas.