

FAMILIA IMSS

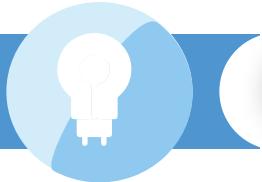
Historias de IMSSpiración

LA REVISTA

Número 74 | Noviembre | 2025

Los SPPSTIMSS: el corazón preventivo del IMSS



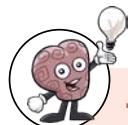


¿Sabías que tu cuerpo responde al estrés antes que tu mente?

El estrés **activa automáticamente el sistema nervioso**. Si esta respuesta se prolonga, afecta funciones como la digestión, el descanso y la recuperación, impactando la salud física y mental.



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



Tip de la semana:
Si sientes tensión en tu cuerpo, haz una pausa y practica **las técnicas de respiración**.



Escanea el código QR para más información.



- 04
- 05
- 09
- 10
- 12
- 20
- 24
- 41

EDITORIAL

- Una nueva oportunidad de vida

IMSS + seguro + social

- Fotogalería de los eventos más relevantes de octubre
- IMSS celebra la vocación médica con igualdad y transformación

Identidad IMSS

- "Doy compromiso, empatía y precisión en cada diagnóstico": Juan Miguel Zavala Castillo
- "Trato a mis pacientes como quiero ser tratada yo": Judith Aída López Álvarez

IMSSFórmate

- Expedición de Incapacidad por Maternidad

Deporte, cultura y entretenimiento

- Trabajos ganadores del 5º Concurso Nacional Literario de Calaveras IMSS "Buen Trato"
- Actividades culturales gratuitas
- Cartelera teatral
- Cartelera Cine Linterna Mágica
- El Director General recomienda leer: "La gravedad y la gracia" de Simone Weil

Los consejos de Marco Aurelio

- La nueva era tecnológica:
El uso de la Inteligencia Artificial (IA)

Comunidad IMSS

- Los SPPSTIMSS, el corazón preventivo del IMSS
- Te cuidamos con el corazón
- 5º Congreso Internacional "Mi Lucha Es Rosa"
- Fundación IMSS corre por la prevención del cáncer de mama
- Los primeros años del IMSS en Nuevo León
- Hospital General Regional No. 25 "Zaragoza": Renace un pilar de justicia social de la Ciudad de México
- Lo mejor de Familia IMSS en los estados
- Podcast del Instituto Mexicano del Seguro Social
- IMSS en Nuevo León: una historia de trabajo, salud y compromiso social
- Alambre de res

Vivo y trabajo saludable

- Bebidas deportivas o sueros, ¿qué decisión tomo?
- Cuidar la salud de tus seres queridos es posible: qué hacer si sospechas que utilizan drogas
- Los valores familiares y escolares: su impacto en la convivencia y el bien común
- 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

Una nueva oportunidad de vida

En 2013, el Instituto Mexicano del Seguro Social, en conjunto con la Academia Mexicana de Cirugía, publicó la colección "Medicina de Excelencia"; uno de sus títulos es "La mujer en el ejercicio de la medicina" (2013). En el capítulo 6, "La mujer y la cirugía", la Dra. María del Carmen Gracida Juárez realizó una crítica a la historia de la medicina, de la cual las mujeres fueron borraditas y, con ello, sus logros y aportaciones minimizados.

La Dra. Gracida relata las historias de mujeres que durante los siglos pasados desafilaron el mundo de la medicina, entonces dominada por hombres. Cuenta la historia de James Berry, médico del siglo XIX, que toda su vida fue reconocido como hombre; sin embargo, al morir se descubrió que en realidad era mujer. También narra la historia de Elizabeth Blackwell, la médica estadounidense, que fue rechazada por 12 universidades antes de poder titularse en 1849.

En el texto, expone las dificultades a las que se enfrentan las mujeres que se dedican a la medicina: prejuicios asociados a su sexo, el trato diferenciado, la desigualdad en los sueldos y un punto fundamental: los hijos.

Esto no es cosa menor, está documentado por la ganadora del Premio Nobel de Economía en 2023, la Dra. Claudia Goldin, que, tras el nacimiento de los hijos, es cuando las carreras profesionales de las mujeres más se estancan debido a las horas que dedican a los cuidados.

La Presidenta de México, Dra. Claudia Sheinbaum Pardo, consciente de este problema encargó al Seguro Social la construcción de los Centros de Educación y Cuidado Infantil (CECI) para que las mujeres puedan incorporarse al mercado laboral y no trunquen sus carreras profesionales por dedicarse al hogar.

Por su parte, la Dra. Carmen Gracida no solo contó estas historias y denunció los prejuicios de su profesión, también rompió un techo de cristal en su campo profesional, al convertirse en la primera trasplantóloga del Seguro Social,



Zoé Robledo
Director General del IMSS

donde trabajó por 27 años, la gran mayoría de ellos como jefa de la Unidad de Trasplantes en el Hospital de Especialidades del Centro Médico Nacional "Siglo XXI".

A lo largo de su trayectoria coordinó más de 1,200 trasplantes renales, hígado, páncreas e intestino delgado, lo que significó 1,200 nuevas oportunidades de vida. Por eso, durante la Ceremonia del Día del Médico y la Médica, el nombre y busto de la Dra. Gracida fueron incluidos en la Plaza de las Médicas y Médicos Ilustres y se suman a los de 11 médicos y 2 médicas, quienes han escrito las páginas de la historia de nuestra Institución.

Reconocer las carreras de médicas como la de la Dra. Carmen Gracida es, también, reconocer el compromiso y valor de los más de 12 mil médicos y médicas que forman parte del Seguro Social, a ellas y ellos les agradecemos su empeño, su entrega y dedicación al desarrollo de la Institución y a la atención de la derechohabiencia.

En esta ocasión, el reconocimiento viene acompañado del compromiso del Seguro Social de trabajar por poner el piso más parejo para quienes se dedican al ejercicio de la medicina y hacer del ambiente profesional un espacio para el desarrollo de todas y todos.

Por eso, si quieren saber más del reconocimiento a la Dra. Carmen Gracida Juárez, sus aportaciones al Seguro Social y de la Ceremonia del Día del Médico y la Médica en el Instituto Mexicano del Seguro Social, las y los invito a leer la 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:** Aridai Rodríguez Alemán, César Muñoz Vieyra, Citalli Andrea Santiago Velasco, Claudia Rangel Rojas, Geovanna Lisbeth Esquivel Gálvez, Herzáin Híbrain Córdova Camacho, Hugo Sánchez González, Irma Maricela Barocio Ramírez, Iván Cabañas López, Jonnathan 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, María Gandini Zamudio, Marisela Casillas Valdivia, Priscila Celya 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 derechohabiencia y al personal del IMSS, sin perseguir un fin político o partidista.

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

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

Colaboración Especial: Abelardo Meza Aispuro, Adrián Quino Perci, Alfredo Guzmán Mora, Carlos Javier Guzmán López, Dante Iván Orduña Alba, Diego García Gómez, Erika Elizabeth Ávila Soto, Jesús Isaías Jiménez Sánchez, Juan Goldaracena Mena, Maribel García Ibarra, Mercedes del Pilar Hernández Olguín, Mónica García Rizo, Nora Rodríguez Aceves, Óscar Vladimír López Arteaga y Xóchitl López Barrón y Aguilar.

CONOCE LAS ACCIONES INSTITUCIONALES MÁS RELEVANTES DE OCTUBRE



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, informó sobre el despliegue de más de 1,300 profesionales de la salud para garantizar los servicios médicos en las zonas afectadas por las inundaciones en Hidalgo, Tamaulipas, Puebla, San Luis Potosí, Tlaxcala y Veracruz. Destacó los avances de la Estrategia "2-30-100", mediante la cual se han realizado más de 1.3 millones de cirugías, 22.6 millones de consultas de especialidad y 81.6 millones de consultas de medicina familiar, así como los progresos en la construcción de los Centros de Educación y Cuidado Infantil (CECI).

- Estuvo presente en el Primer Informe de Gobierno de la Presidenta de México, Dra. Claudia Sheinbaum, realizado en el Zócalo capitalino. En su mensaje, la Primera Mandataria destacó los avances del IMSS en materia de salud, empleo, educación y cuidado infantil, con énfasis en la construcción de los CECI.
- Acompañó a la Presidenta de México, Dra. Claudia Sheinbaum, en recorridos por diversos municipios donde se desplegaron equipos médicos, unidades móviles con medicamentos, brigadas de limpieza, labores de rehabilitación y campañas de vacunación en apoyo a la población afectada por las inundaciones. Además, visitó los estados de Puebla, Veracruz, Hidalgo, San Luis Potosí, Querétaro, Guerrero, Sonora y Baja California Sur, como parte del Plan de Emergencia y Protección Civil, manteniendo comunicación permanente con las y los gobernadores para coordinar los protocolos de atención y respuesta inmediata ante las lluvias.
- Sostuvo una reunión con el secretario de Seguridad y Protección Ciudadana, Omar García Harfuch, con el propósito de fortalecer la colaboración entre ambas instituciones.



SERVICIOS DE SALUD, DEPORTE Y CULTURA:



1

Como parte del programa "Vive Saludable, Vive Feliz", el Instituto evaluó la salud visual, dental, peso y talla de más de 5.5 millones de niñas y niños de educación básica, con el propósito de prevenir enfermedades crónicas desde edades tempranas.

2

Fueron inaugurados los Juegos Deportivos Nacionales ODEIMSS y PARAODEIMSS 2025 en el Centro Vacacional IMSS Oaxtepec, con el objetivo de promover el deporte, la salud y la inclusión.

3

Se llevó a cabo a nivel nacional la Jornada de Activación Física "Empieza por Ti: un movimiento por la salud mental", con el fin de fortalecer la salud mental y el bienestar integral del personal institucional mediante la práctica del ejercicio.



4

El IMSS y la UNAM firmaron un convenio de colaboración para impulsar la vinculación académica, la investigación y la formación en salud de las y los estudiantes, así como para reforzar la atención médica preventiva en la comunidad universitaria.



5

En el marco de la "Campaña Nacional de Vacunación Invernal 2025-2026", el Instituto busca aplicar más de 50 millones de dosis contra influenza, COVID-19 y neumococo, priorizando a niñas, niños, personas mayores y grupos con enfermedades crónicas.

6

Más de 300 niñas, niños y jóvenes participaron en la "Primera Clínica de Fútbol" realizada en la Unidad Deportiva "Independencia", donde convivieron con deportistas emblemáticos como Jonny Magallón, Héctor Reynoso, Omar Esparza y José Luis Real Casillas "El Güero Real".



— I M S S C E L E B R A — LA VOCACIÓN MÉDICA CON IGUALDAD Y TRANSFORMACIÓN

En un ambiente de orgullo y reconocimiento, la Unidad de Congresos del Centro Médico Nacional "Siglo XXI" se pintó de blanco durante la Ceremonia Institucional del Día de la Médica y el Médico, encabezada por el director general del IMSS, Mtro. Zoé Robledo.

El titular del Instituto destacó que la historia de la medicina está cambiando: hoy, las mujeres representan el 70% de la matrícula en la carrera de Medicina de la UNAM y ocupan cada vez más espacios de liderazgo. Afirmó que muchas mujeres tuvieron que elegir entre su vida personal y su carrera, pero que eso está cambiando en el IMSS, y que con el apoyo de la Presidenta de México, Claudia Sheinbaum, se logrará la igualdad.



Durante su mensaje, resaltó los avances logrados en los últimos seis años, reflejo de una transformación profunda en la formación y desarrollo profesional del personal médico:

- De 15,264 a 25,726 médicas y médicos residentes (incremento del 68%).
- De 3,960 a 7,293 egresados de especialidad.
- 21,781 especialistas y 3,614 médicas y médicos generales contratados.
- De 209 a casi 400 sedes de formación especializada en 2025.
- Incremento del 38.7% en percepciones mensuales brutas para especialistas.

La Dra. Alva Santos, directora de Prestaciones Médicas, reconoció la entrega y calidad humana del personal médico, mientras que el Dr. Rafael Olivos, secretario general del SNTSS, agradeció la vocación de quienes sostienen la salud y la esperanza del país.

Antes de cerrar el encuentro, el Director General reconoció que el personal médico siempre está en los momentos difíciles, como en las recientes inundaciones ocurridas en Hidalgo, Puebla y Veracruz.

Escanea el código QR
para revivir la ceremonia:



Reconocimientos al personal médico del IMSS

En el evento fueron entregados reconocimientos a personal médico que ha destacado por sus contribuciones al ámbito profesional y en beneficio de la derechohabiencia.

Mérito Médico Afore XXI Banorte Fundación IMSS

Dr. Rosalio Candelario Cruz.

UMF No. 2, Guerrero.

Categoría Atención en Medicina Familiar.

Dr. Iván Renato Zúñiga Carrasco.

UMF No. 223, Estado de México Poniente.

Categoría Epidemiología.

Dra. Akihiki Mizuki González López.

UMF No. 6, Puebla.

Categoría Educación en Salud.

Dr. Juan Manuel Márquez Romero.

HGZ No. 2, Aguascalientes.

Categoría Investigación en Salud.

Dra. Mari Elena García Alonso.

HGR No. 1, Guerrero.

Categoría Atención de Salud en el Trabajo.

Dra. Ma. Asunción Hernández Delgadillo.

HR No. 12, Zacatecas.

Categoría IMSS-Bienestar Atención en Hospitales.

Dr. Marcos Antonio García Zazueta.

Equipo Multidisciplinario Región II, Sinaloa.

Categoría IMSS-Bienestar Atención en Unidades Médicas.



Entrega simbólica del Reconocimiento de la Atención Médica de Calidad a 10 médicas y médicos en representación de 1,590 profesionales de la salud mejor calificados del país

Dr. Luis Ernesto Balcázar Rincón.

HGZ/MF No.2, Chiapas.

Dr. Mario Antonio Arrizon Dueñas.

UMF 170 Puerto Vallarta, Jalisco.

Dra. Lizet Fuentes Salinas.

UMF 222, Estado de México Poniente.

Dra. Liliana Ovando Diego.

UMF No. 66, Veracruz Norte.

Dr. Pedro Tlalolini Tamariz.

UMF No. 1, Puebla.

Dra. María Teresa Álvarez Ordaz.

HGZ/MF No. 8, Hidalgo.

Dr. Margarito Málaga Martínez.

UMR Zona Front 29, Valle Obregón, Chiapas.

Dra. Guadalupe Patricia Carreón Álvarez.

UMR No. 238, Xicotlán, Puebla.

Dra. Edith Delgadillo Aguilar.

Consulta de Medicina Especializada, Axtla de Terrazas, San Luis Potosí.

Dr. Jaime Bravo Sánchez.

Consulta de Medicina Especializada, Coscomatepec, Veracruz.

Develación de busto de la Dra. Carmen Gracida Juárez

Por sus valiosas aportaciones a la consolidación del Programa de Trasplantes Renales del IMSS, que ha transformado la vida de miles de pacientes, y por ser pionera y referente en la cirugía de trasplantes en México, fue develado en la Plaza de las Médicas y los Médicos Ilustres del CMN Siglo XXI el busto en bronce de la Dra. Carmen Gracida Juárez, quien a lo largo de su destacada trayectoria realizó más de mil trasplantes y formó generaciones de especialistas comprometidos con la salud y la esperanza de sus pacientes.



Escanea el código QR
y conoce más



Juan Miguel Zavala Castillo

DOY COMPROMISO, EMPATÍA Y PRECISIÓN EN CADA *Diagnóstico*

Desde hace más de dos años, el Doctor Juan Miguel Zavala Castillo brinda certeza en los diagnósticos médicos en el Hospital General Regional (HGR) No. 1 del IMSS en Culiacán, Sinaloa, donde se desempeña como médico no familiar radiólogo y especialista en la interpretación de estudios imagenológicos.

Su misión —como él mismo la define— es contribuir al diagnóstico y tratamiento oportuno de cada paciente, consciente de que un resultado certero puede cambiar una vida. En tanto que su compromiso se refleja en cada imagen interpretada con precisión.

Para el Doctor Zavala, el buen trato no es solo un valor añadido, sino una obligación sustentada en el respeto, la empatía y la prontitud.

"En la Institución cada persona cumple una labor importante. Si trabajamos en armonía, lograremos grandes cosas para nuestros derechohabientes".



Fuente: OOAD del IMSS en Sinaloa.

TRATO A MIS PACIENTES COMO QUIERO SER TRATADA *Yo*

Con más de 17 años de servicio, la Doctora Judith Aída López Álvarez reconoce con emoción que "el Instituto Mexicano del Seguro Social siempre ha sido su hogar". Hija de una trabajadora jubilada de la Institución, hoy se desempeña como médica no familiar especialista en Radiología e Imagen en el Hospital General de Zona con Unidad de Medicina Familiar (HGZ/MF) No. 1 en Ciudad Victoria, Tamaulipas.

Actualmente es la encargada del área de Radiodiagnóstico, y su trabajo consiste en coordinar a técnicos y médicos radiólogos para garantizar estudios de imagen de alta calidad que permitan diagnósticos precisos y oportunos para los derechohabientes.

"El buen trato para mí es realizar mi labor con calidad y empatía. Siempre pienso: ¿cómo me gustaría ser tratada si estuviera en la situación de otra persona? Así debo tratar a los demás".

Fuente: OOAD del IMSS en Tamaulipas.



Judith Aída López Álvarez



EXPEDICIÓN DE INCAPACIDAD POR MATERNIDAD

Si estás embarazada y cotizas en el Instituto Mexicano del Seguro Social, tienes derecho a una incapacidad por maternidad

Esta incapacidad forma parte de los seguros y prestaciones que otorga el IMSS a las mujeres embarazadas que tengan la calidad de aseguradas durante el embarazo y el puerperio. Consiste en 84 días naturales con un subsidio en dinero igual al 100 por ciento del último salario diario de cotización.

Es importante que sepas que esta prestación es válida únicamente para quienes tienen el parto a partir de la semana 23 de gestación.

¿Qué requisitos necesitas para solicitarla?

- Estar vigente en tus derechos.
- Estar registrada en tu UMF.
- Tener al menos una cita de control prenatal antes de la semana 24 de gestación.



¿Qué documentación requieres?

- Identificación oficial vigente con fotografía (original).
- Cartilla Nacional de Salud.
- Interpretación del estudio de ultrasonido con una antigüedad no mayor a cinco semanas (si te estás atendiendo con un médico particular).
- Nombre del o los patrones y razón social de la o las empresas con las que te encuentras asegurada. Tramita la carta patronal con fotografía y domicilio idéntico al que aparece en tu credencial del INE.
- En caso de realizar una transferencia de semanas, deberás presentar el formato de solicitud, el cual puedes obtener en el siguiente enlace:

<https://www.imss.gob.mx/sites/all/statics/pdf/incapacidad-maternidad/formato-transferencia-semanas.pdf>

¿Dónde te pueden atender para solicitarla?

En tu UMF, en el consultorio y turno que tienes asignado.



Escanea el código QR para conocer más.



No olvides consultar el curso **IMSSFórmate** donde podrás revisar paso a paso cómo realizar este trámite en la modalidad "En Línea" o a través de la App IMSS Digital.
Estar al tanto sobre los trámites y servicios que otorga el Instituto es la llave para ejercer plenamente los beneficios y derechos de tu Seguro Social.

5º CONCURSO NACIONAL LITERARIO DE CALAVERAS IMSS BUEN TRATO

CONOCE LOS TRABAJOS GANADORES

Segundo lugar

Calaverita financiera

A la División de Recursos Financieros llegó la Catrina, buscando pagos y cheques en su rutina; encontró gente muy entregada, que brinda respeto y es muy animada.

Las Áreas de Pagos, Contratos y Servicios Bancarios, con alegría atienden a varios usuarios: proveedores, gestores y beneficiarios, todos reciben tratos extraordinarios.

La Huesuda quiso causar temor, pero aquí reina el Buen Trato y el buen humor; se atiende con empatía y gran dedicación, ¡que hasta la muerte pide su contratación!

**Martha Romyna
Alcántara Flores**
Nivel Central



Primer lugar

Servicio con corazón

Llegó la Catrina al IMSS, buscando orientación, y halló rostros sonrientes que le dieron solución.

Se sintió tan bien tratada, tan humana la atención, que dijo entre risas huesudas: “¡Aquí hay pura vocación!”

Desde entonces anda diciendo, con respeto y devoción: “El Buen Trato del Seguro, ¡cura más que una inyección!”

**Oscar Samuel
Domínguez Contreras**
OOAD del IMSS en Estado
de México Poniente



Tercer lugar

Calaverita digna y cordial del OOAD Puebla

A la Delegación Puebla llegó la Huesuda, buscando mal servicio, ¡con cara de ruda!

Pero encontró trato digno y cordial, ¡hasta le ofrecieron gel antibacterial!

“¿Qué es esto?”, gritó con gran confusión, “Aquí hay respeto y buena atención; la empatía se respira en cada rincón, ¡y hasta me saludan con el corazón!”

Los Agentes de Cambio la invitaron a ver cómo el Buen Trato se hace valer, con cursos, sonrisas y vocación, ¡la Muerte se rindió ante tanta educación!

**Daniela
Conde López**
OOAD del IMSS en Puebla

La Catrina se registró en la 36

Sheinbaum llegó sonriente,
Zoé Robledo la acompañó,
"¡Registro universal, mi gente!",
la Huesuda se apuntó.

Las enfermeras, al verla,
le tomaron la presión,
y los médicos, muy atentos,
le dieron gran atención.

Las asistentes médicas rieron,
al verla llenar su papel:
"¡Aquí atendemos parejo,
venga del ISSSTE
o IMSS-BIENESTAR también!"

Clemente Martínez Ruiz
OOAD del IMSS
en Baja California



El buen trato en Salud en el Trabajo

Por los pasillos del IMSS caminaba la Calavera,
con la guadaña en una mano y en la otra su cartera.

Con cara de preocupación se le veía vagar,
una puerta anda buscando y no la puede encontrar.

Se acercó una asistente y, con calidez, preguntó:
"¿Ya le atendieron, señora? Tiene rato en el sillón".
"Me pasó un accidente y quiero mi calificación",
"No se preocupe Calaca", y a Salud en el Trabajo la llevó.

En el servicio le atendieron, su riesgo se calificó,
"Sí, de Trabajo, Catrina", la doctora le informó.
"Qué buen trato me han brindado, me ha gustado su atención.
Nomás por eso, mijita, ¡no me los llevo al panteón!"

Christian Abel Cheno Chaides
OOAD del IMSS en Sonora



Calaverita Almacén Delegacional

En la unidad del Almacén,
la Catrina llegó a mirar,
buscando qué mercancía
para su viaje preparar.

Pero al ver el Buen Trato
y la amabilidad en acción,
se fue contenta y risueña,
con respeto y admiración.

Porque en IMSS Delegacional
el alma siempre es cordial;
hasta la Huesuda se rinde,
ante un trato tan especial.

Ana Belem Chacón Chacón
OOAD del IMSS en Chihuahua

Llegó la Flaca elegante, con su sombrero almidonado,
buscando algún mal servicio o trato descuidado.
Mas halló en la Sub-Nueve, rostros llenos de alegría,
que atendían con respeto, paciencia y cortesía.

Entre carpetas y oficios, la Huesuda se asomó,
vio al personal de Cartera y el saludo le agrado.
"Con razón —dijo riendo— aquí nadie se marchita,
¡si hasta el trato revive al alma más marchita!"

De regreso al camposanto, pensativa la Calaca,
recordó la ventanilla y la sonrisa que destaca:
"En Santa Anita del IMSS no se trata por rutina,
se atiende con el corazón... ¡y eso da vida genuina!"

Javier Ramírez Muñoz
OOAD del IMSS
en Ciudad de México Sur



Calaverita para las TAOD

La Muerte llegó con gran decisión,
entró a la UMAE con admiración,
y al ver a las TAOD en su función,
quedó sorprendida por su vocación.

Con trato amable, voz de corazón,
orientan pacientes con gran atención.
"Así da gusto", pensó la Calaca,
"¡aquí nadie grita ni pierde la placa!"

En el IMSS, es la realidad,
que la calidad es prioridad;
en la atención con gran lealtad,
se brinda siempre con humanidad.

María Concepción Hernández Agüero
OOAD del IMSS en Coahuila





Amable señora Calavera

Si quieras morir tranquilo, mejor es brindar buen trato,
es privilegio de vida, también está en tu contrato.
La Huesuda es muy devota del respeto y la empatía;
de aquél que la decepcione podría ser su último día.

Te pueden salvar los huesos, siempre que des un buen trato,
mas cuando llegue la Parca, no intervendrá el Sindicato.
Sean cordiales en la vida, de la despedida no hables,
pero en el IMSS Velatorios, también somos muy amables.

Si es que de buen trato hablamos, hablemos de orientadores;
cuando la muerte los lleve, lo hará en carrozas de flores.
Paredes y Zoé Robledo, catrina y charro galante,
aunque el buen trato es su fuerte, saldrán de pies por delante.

**David Baltazar
Sánchez Paredes**
OOAD del IMSS en Hidalgo



La Flaca en la CARI

La flaca llegó un buen día,
a la CARI a rondar,
pensó: "¡Aquí saco clientela!",
mas se tuvo que aguantar.

Entre riesgos y reportes,
vio al equipo coordinar,
con respeto y buena vibra,
¡ni un alma quiso llevar!

"¡Qué gran ejemplo de entrega!",
la Huesuda fue a exclamar,
"con tanto orden y empatía,
¡mejor me pongo a ayudar!"

**Karla Alejandra
Padilla Monterrosa**
Nivel Central



Mención honorífica

Trato que da vida

Cansada de andar penando,
la Flaca quiso descansar;
al IMSS llegó rezongando,
¡sin saber que iba a cambiar!

Con respeto y con cariño,
la atendió Administración,
y la Huesuda, suspirando,
sintió paz en el corazón.

"Buen Trato no es solo un lema,
es entrega y vocación;
¡ni la Muerte se resiste
a tan bella atención!"

**Geovanna
Esquivel Gálvez**
Nivel Central



Buen Trato en el IMSS

En el IMSS, la Muerte llegó,
pero encontró que siempre hay amor;
personal amable, con gran humor,
trato respetuoso, sin ningún temor.

Derechohabientes felices van,
con sonrisa y Buen Trato en su andar;
el personal atento, sin olvidar
que el respeto es lo que ha de triunfar.

Y aunque la Calavera quiera entrar,
en el IMSS sabe que debe cuidar,
con empatía y buena onda sin igual:
el trato humano es el mejor final.

**Miguel Ángel
Alfaro Martínez**
Nivel Central

EL IMSS TAMBIÉN ES CULTURA

CARTELERA DEL 1 AL 31 DE DICIEMBRE

#IMSSCultura

ACTIVIDADES CULTURALES GRATUITAS

EXPOSICIONES

"¿Qué, cómo, cuándo y dónde? con Playmobil"

Planta baja de la Sala de Exposiciones del CMN "Siglo XXI"

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

"Artesanas indígenas: guardianas de tradiciones vivas"

Explanada de la Unidad Deportiva "Cuauhtémoc"

De lunes a domingo

CINE EN TEATROS

"El inicio" Director: Ricardo Braojos 1 al 29 de diciembre de 2025

Teatro IMSS Tepic

Lunes 1, 10:00 horas

Lunes 17, 10:00 horas

Teatro IMSS San Luis Potosí

Martes 2, 16:00 horas

Teatro IMSS Aguascalientes

Miércoles 3, 12:00 horas

Teatro IMSS Durango

Miércoles 3, 16:00 horas

Teatro IMSS Morelia

Jueves 4, 10:00 horas

Teatro IMSS Querétaro

Lunes 8, 16:00 horas

Teatro IMSS Cuauhtémoc

Martes 9, 18:00 horas

Miércoles 10, 18:00 horas

Teatro IMSS Culiacán

Jueves 11, 9:00 horas

Teatro IMSS Monclova

Jueves 11, 16:00 horas

Jueves 18, 16:00 horas

Auditorio IMSS CSS Acapulco

Jueves 11, 15:00 horas

Teatro IMSS Saltillo

Jueves 11, 16:00 horas

Teatro IMSS Ciudad Mante

Martes 16, 16:00 horas

Teatro IMSS Ciudad Juárez

Miércoles 17, 17:00 horas

Teatro IMSS Guadalajara

Viernes 19, 16:00 horas

Teatro IMSS Tlaxcala

Lunes 29, 16:00 horas

CINE LINTERNA MÁGICA

Proyección especial: "El inicio"

Director: Ricardo Braojos Jueves 25, 10:30 horas

Programación sujeta a cambios, sin previo aviso.

EL IMSS TAMBIÉN ES CULTURA

CARTELERA DEL 1 AL 31 DE DICIEMBRE

TEATROS METROPOLITANOS

TEATRO TEPEYAC

"CARMEN MONTEJO"

"Razones para decirte adiós"

Jueves 4 y 18 de diciembre, 20:00 horas
 Sábado 13 de diciembre, 18:00 horas
 Domingo 28 de diciembre, 18:30 horas

"Tributo a Queen & Oldies, con el grupo Smile of Queen"

Viernes 5 de diciembre, 18:30 y 20:30 horas
"Un cuento de Navidad, el señor Scrooge"
 Sábado 6, 13, 20 y 27 de diciembre, 16:00 horas
 Domingo 7, 14 y 28 de diciembre, 16:30 horas
 Domingo 14 de diciembre, 14:00 horas
 Sábado 20 de diciembre, 18:00 horas
 Domingo 21 y 28 de diciembre, 14:30 horas

"El Diario de Ana Frank"

Sábado 6 y 27 de diciembre, 18:00 horas
"El Cascanueces, ballet"
 Viernes 19 y 26 de diciembre, 20:30 horas
 Sábado 6, 13, 20 y 27 de diciembre, 20:30 horas
 Domingo 7 y 14 de diciembre, 18:30 horas
 Domingo 21 y 28 de diciembre, 14:00 horas

"Navidad con The Beatles, con el grupo Morsa"

Domingo 21 de diciembre, 16:30 y 18:30 horas
"El Mago de Oz"

Sábado 27 de diciembre, 14:00 horas

TEATRO CUAUHTÉMOC

"Soltero, casado, viudo y divorciado"

Viernes 5 de diciembre, 20:30 horas

"Un sol en navidad: tributo a Luis Miguel"

Sábado 6 de diciembre, 18:00 horas

"Las guerreras del K-pop"

Jueves 11 de diciembre, 14:00, 17:00 y 20:00 horas

"Venecia bajo la nieve"

Domingo 14 de diciembre, 18:00 horas

"Más cabronas que bonitas"

Viernes 19 de diciembre, 19:00 horas

"La Navidad con Los Panchos"

Sábados 20 de diciembre, 19:00 horas

TEATRO SAN JERÓNIMO

"INDEPENDENCIA"

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

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

Domingo 7 y 14 de diciembre, 18:00 horas

"Un elfo travieso"

Domingo 7 y 14 de diciembre, 11:30 y 13:30 horas

*Las funciones se darán conforme al aforo.

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

TEATRO XOLA

"JULIO PRIETO"

"Lavar, peinar y enterrar"

Lunes 1 y 15 de diciembre, 20:30 horas

Martes 2 y 16 de diciembre, 20:30 horas

"12 princesas en pugna"

Jueves 4 de diciembre, 20:30 horas

"La prietty guoman"

Lunes 8 de diciembre, 20:30 horas

"Mil veces no"

Martes 9 de diciembre, 20:30 horas

"Farándula 021, en vivo"

Sábado 27 de diciembre, 18:00 y 20:30 horas

#IMSSCultura

ESCENARIOS

IMSS - CULTURA

2025 - 2026

Entrada libre

**Programación sujeta a cambios
sin previo aviso.**

Conoce la cartelera:



escenariosimsscultura.inba.gob.mx/agenda

Foto: Ceprodac-INBAL



INSTITUTO MEXICANO DEL SEGURO SOCIAL
SEGURIDAD Y SOLIDARIDAD SOCIAL

EL IMSS TAMBIÉN ES CULTURA

CARTELERA DEL 4 AL 25 DE DICIEMBRE

#IMSSCultura

CINE LINTERNA MÁGICA

Jueves 4 de diciembre

● **Five Nights at Freddy's 2**

Sinopsis: Abby, la hermana de Mike, escapa para reencontrarse con los animatrónicos, lo que desata una nueva ola de terror que revela secretos oscuros sobre el origen de la pizzería. Ambientada un año después de la primera película, se retoma la historia de Mike y Vanessa, quienes intentan callar la verdad.

Jueves 11 de diciembre

● **Noche de paz, noche de horror**

Sinopsis: Billy, quien de niño presenció el asesinato de sus padres a manos de un hombre disfrazado de Papá Noel, años después, consumido por el trauma, busca vengarse de quienes arruinaron su infancia, en una sangrienta cruzada vestido de Papá Noel.

Jueves 18 de diciembre

● **Avatar: Fuego y cenizas**

Sinopsis: La familia de Jake y Neytiri, que se recupera de la pérdida de su hijo mayor, Neteyam, enfrenta una nueva amenaza: el "Pueblo de Ceniza", una tribu Na'vi violenta, liderada por Varang, que intensifica el conflicto en Pandora. Este enfrentamiento introduce un nuevo enfoque moral, poniendo a prueba la resistencia de la familia y del planeta.

Jueves 25 de diciembre

● **Anaconda**

Sinopsis: Un grupo de amigos, que enfrentan la crisis de la mediana edad, se dirige a la selva tropical con la intención de rehacer la película favorita de su juventud, pero solo lucharán por sus vidas contra desastres naturales, serpientes gigantes y criminales despiadados.

● **La empleada**

Sinopsis: Para escapar de su pasado, Millie acepta un trabajo como empleada doméstica para los adinerados Nina y Andrew Winchester. Lo que comienza como el trabajo de sus sueños pronto se convierte en algo mucho más peligroso, un juego seductor y peligroso lleno de secretos, escándalos y poder.

● **Bob Esponja: En busca de los pantalones cuadrados**

Sinopsis: Bob Esponja, desesperado por ser un chico grande, se propone demostrar su valentía a Don Cangrejo, siguiendo al Holandés Errante, el misterioso y aventurero pirata fantasma, una aventura marítima que lo lleva a las profundidades del mar, un lugar al que ningún Esponja ha llegado jamás.



Consulta la cartelera aquí.

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



EL DIRECTOR GENERAL RECOMIENDA LEER:

“La gravedad y la gracia”

de Simone Weil

Por: Zoé Robledo

Simone Weil fue obrera en una fábrica, activista, filósofa y mística. Integró la Resistencia francesa y formó parte de la Columna Durruti en la Guerra Civil española. Pero, sobre todo, fue una mujer que pensó la fragilidad humana con una seriedad radical. Escribió sobre la dignidad, el dolor, la bondad y la atención. Decía que atender es la forma más pura del amor. Que mirar de verdad a otro ser humano es un acto de gracia.

Ante la persecución nazi, en 1940 huyó con su familia de París a Marsella, como Walter Benjamin, y como tantos intelectuales desplazados por el horror de la guerra.

En 1942, ante la posibilidad real de perder su obra, entregó once cuadernos a su amigo Gustave Thibon. “Si no sabes de mí durante 3 o 4 años, considérate el dueño total”, le dijo. Murió con 34 años. Había sido hospitalizada por tuberculosis, pero su condición física se agravó al negarse a comer, en solidaridad con las víctimas del nazismo.

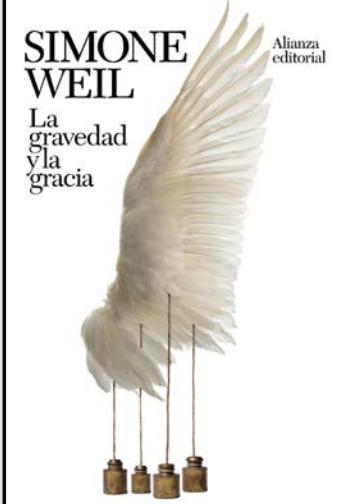
El parte médico estableció “muerte por inanición voluntaria”. Su primer biógrafo, Richard Rees, escribió en cambio que murió de amor. En 1947, Thibon publicó una selección de aquellos apuntes, bajo el título de *La gravedad y la gracia*.

Por estos días, el libro volvió a las conversaciones culturales porque el nuevo disco de *La Rosalía*, *LUX*, lleva una cita de Simone Weil: “El amor no es consuelo, es luz”.

La gravedad y la gracia recorren todo el disco. Un verso que Rosalía canta en italiano podría traducirse así: “Contigo la gravedad es graciosa y la gracia es grave”.

No es una coincidencia. No hay, a decir de Antonio Muñoz Molina, “una prosa reflexiva tan limpia y precisa, tan honda, tan afilada y poética como la de Simone Weil”. Si la filósofa decía que la gracia es aquello que nos salva del peso del mundo, Rosalía ensaya en *LUX*, un gesto similar: convertir el peso en luz. Un viaje estético, pero también místico y de autoconocimiento.

Ustedes se preguntarán: ¿qué tiene que ver Simone Weil —y Rosalía— con el IMSS? Pues que este mes de noviembre celebramos a las Técnicas y los Técnicos en Atención y Orientación al Derechohabitante, nuestras TAOD. Ellas y ellos serán ahora Agentes de Trato Digno. Su misión es escuchar, orientar y acompañar. Son quienes reciben a las personas en los momentos más vulnerables: cuando hay dolor, miedo o incertidumbre.



Simone Weil

Y ahí es donde aparece Simone Weil.

Ella decía que la atención verdadera es vaciarse de uno mismo para que el otro exista. Esa es la esencia del Trato Digno: no solo resolver un trámite, sino reconocer a la persona, con empatía y dignidad. Convertir el peso en luz, como en la búsqueda musical de Rosalía.

En los hospitales, se entiende una de las ideas más poderosas del libro: La gracia desciende cuando la gravedad se hace insopportable. Gracia es que alguien nos mire con paciencia y respeto. Gracia es la humanidad con la que respondemos al peso, a la gravedad de la circunstancia.

LA NUEVA ERA TECNOLÓGICA: EL USO DE LA INTELIGENCIA ARTIFICIAL (IA)

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

La IA es una rama de la informática que busca desarrollar sistemas capaces de realizar tareas que normalmente requieren de la inteligencia humana, como el razonamiento, el aprendizaje, la resolución de problemas o la comprensión del lenguaje. Gracias a algoritmos y modelos avanzados, estas tecnologías pueden analizar grandes volúmenes de datos, reconocer patrones y mejorar su desempeño con el tiempo.

Desde programas que recomiendan contenido en redes sociales hasta los sistemas capaces de diagnosticar enfermedades o conducir vehículos de manera autónoma, la IA se ha convertido en una herramienta indispensable en múltiples sectores.

Este artículo explora el impacto de la inteligencia artificial en la economía, sus principales aplicaciones y los desafíos que surgen en este nuevo escenario tecnológico.

La transformación económica impulsada por la Inteligencia Artificial

La aplicación de la IA en distintos sectores productivos ha generado un gran cambio en la manera de producir, comerciar y consumir, modificando los modelos tradicionales de negocio y abriendo paso a una nueva economía digital basada en los datos y la automatización.

Uno de los principales impactos de la IA se observa en la optimización de procesos. Gracias a sistemas inteligentes capaces de analizar información en tiempo real, las empresas pueden anticipar la demanda, reducir costos operativos y mejorar la eficiencia en la toma de decisiones. Industrias como la manufactura, la logística o la energía han incorporado tecnologías de aprendizaje automático para prever fallas, optimizar cadenas de suministro y aumentar la productividad.

Además, la IA ha impulsado el surgimiento de nuevos modelos económicos. Sectores emergentes como el comercio electrónico, las finanzas digitales, la publicidad en línea y los servicios personalizados se apoyan en algoritmos que analizan el comportamiento del consumidor y ofrecen soluciones adaptadas a sus necesidades.

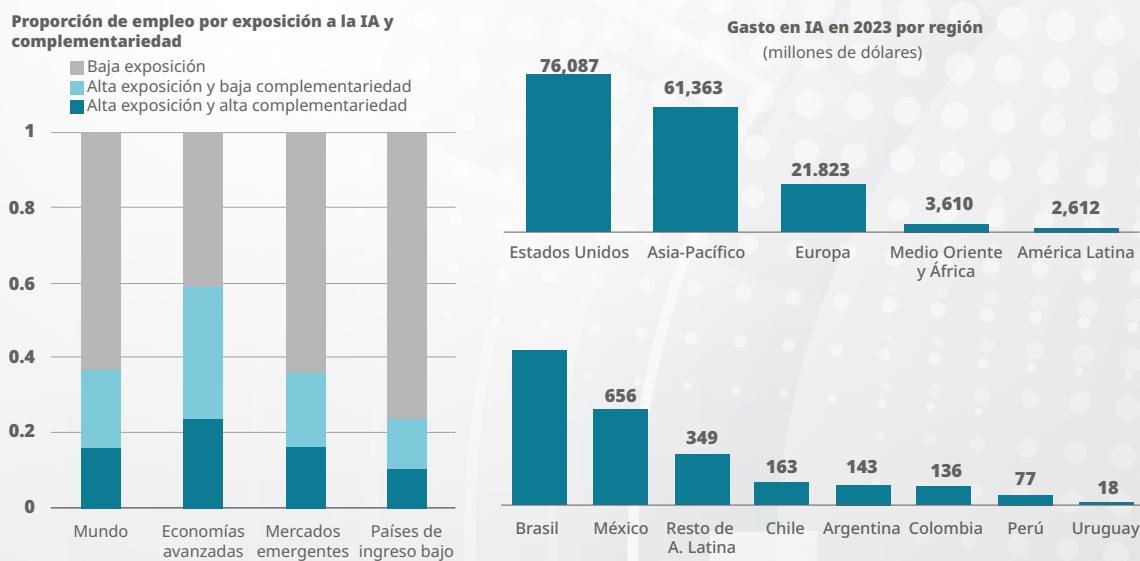
Estos avances también plantean retos importantes para el mercado laboral. La automatización de tareas repetitivas y la introducción de sistemas inteligentes en los entornos de trabajo están transformando las necesidades de los empleadores. Algunos puestos desaparecen y surgen nuevas oportunidades en áreas como la programación, la ciencia de datos, la ciberseguridad o la gestión de sistemas automatizados.

Esta adopción tecnológica llevará a mejoras notables en productividad y eficiencia, según la consultora PwC, en su estudio "Sizing the prize" de 2023, estima que la IA podría aportar hasta 15.7 billones de dólares al PIB global hacia 2030¹, lo que representa un 14%².

El Fondo Monetario Internacional (FMI) en el artículo "**La economía mundial transformada por la inteligencia artificial ha de beneficiar a la humanidad**"³, menciona que el avance de la IA impactará a casi el 40% de las actividades económicas y de manera directa en los empleos, en algunos casos se estima reemplazarlos y en otros como complemento. Se prevé que el impacto será diferenciado entre países, actividades y grados de calificación laboral, mientras que en los países emergentes y de ingreso bajo se espera un impacto de 40% y 26%, respectivamente, en los países avanzados se estima un 60%. El estudio concluye que es probable que la IA empeore la desigualdad general, por lo que apunta a que será necesario crear marcos de regulación sólidos para establecer redes de seguridad social y programas de retención para trabajadores vulnerables.

En la siguiente imagen se puede apreciar que la mayoría de los empleos están expuestos a la IA en las economías avanzadas, con proporciones más reducidas en los mercados emergentes y los países de ingreso bajo. Así como el gasto en IA de los países de mayor a menor.

Infografía 1. Gasto en Inteligencia Artificial e Incidencia en el empleo



Fuente: FMI (2024) La economía mundial transformada por la inteligencia artificial ha de beneficiar a la humanidad; Jung, J. y Katz, R. (2025) Impacto económico de la inteligencia artificial en América Latina: transformación tecnológica y rezago en materia de inversión y capacidades laborales.

¹IMSS. "IMSS desarrolla Inteligencia Artificial (IA) para evaluar respuesta a inmunoterapia en pacientes con melanoma". [IMSS desarrolla Inteligencia Artificial \(IA\) para evaluar respuesta a inmunoterapia en pacientes con melanoma | Sitio Web "Acerca el IMSS al Ciudadano"](#)

²IMSS. "Revoluciona IMSS formación en enfermería con IA y visión humanista en atención a pacientes". [Revoluciona IMSS formación en enfermería con IA y visión humanista en atención a pacientes | Sitio Web "Acerca el IMSS al Ciudadano"](#)

³Disponible en: <https://www.imf.org/es/Blogs/Articles/2024/01/14/ai-will-transform-the-global-economy-lets-make-sure-it-benefits-humanity>

En el caso de México, actualmente el Instituto Mexicano del Seguro Social ha implementado el uso de herramientas de IA en diferentes áreas, como son:

- ✓ Para evaluar respuesta a inmunoterapia en pacientes con melanoma⁴.
- ✓ En la implementación de una estrategia educativa en la enseñanza de enfermería que busca fortalecer la formación técnica con un enfoque más humano, empático y cercano⁵.
- ✓ En el Hospital General No. 83 del IMSS en Morelia, Michoacán, el Centro Médico Nacional (CMN) "La Raza" y en el CMN "Siglo XXI", se ha adquirido un software de IA que permite diagnosticar enfermedades vasculares cerebrales con mayor precisión⁶.
- ✓ Se ha empezado el programa "Mírame a los ojos" de IA en algunas UMF del IMSS, que permite ofrecer consultas médicas con mayor humanismo y calidez, ya que el software utilizado ayuda al reconocimiento de voz que traduce el diálogo de la consulta a un texto con terminología médica, capturado e integrado al Expediente Clínico Electrónico⁷.
- ✓ El IMSS trabaja en herramientas de Big Data, para procesar la información del Instituto y en mecanismos de inteligencia artificial, para la digitalización de trámites y servicios, la modernización del sistema de abasto, la generación de incapacidades, el expediente clínico electrónico, entre otras⁸.

Cuadro 1. El impacto de la IA en la economía	
Aspectos positivos	Aspectos negativos
Nuevos modelos de negocio: empresas emergentes basadas en IA están revolucionando sectores tradicionales, desde la banca hasta la agricultura	 Desplazamiento laboral: muchas tareas rutinarias están siendo automatizadas, afectando principalmente a trabajadores menos calificados. 
Incremento de productividad: las empresas pueden hacer más con menos, lo que puede traducirse en crecimiento económico.	 Concentración económica: las grandes empresas tecnológicas, que controlan el desarrollo de IA, concentran poder y ganancias, lo que puede aumentar la desigualdad. 
Nuevos empleos: aunque desaparecen algunos roles, surgen otros ligados a la tecnología, análisis de datos, ciberseguridad o gestión ética de la IA	 Brechas tecnológicas: no todos los países o regiones tienen acceso a las mismas herramientas, lo que puede profundizar las diferencias económicas. 
Prospectivas de la IA:	
Transformaciones profundas en el mercado laboral: no solo se perderán empleos, sino que muchos cambiarán en su esencia. Será crucial invertir en educación y capacitación constante.	Nuevas formas de crecimiento económico: los países que lideren el desarrollo e implementación de IA podrán posicionarse como potencias tecnológicas y económicas.
Mayor presión sobre los sistemas fiscales y sociales: los gobiernos tendrán que adaptarse para regular nuevas formas de empleo, ingreso y riqueza.	

Para que el impacto de la inteligencia artificial sea positivo y equitativo, será necesario:

Invertir en educación, especialmente en habilidades digitales.
Establecer políticas públicas que garanticen una transición justa para los trabajadores.
Regular el uso de la IA, protegiendo derechos laborales, privacidad y promoviendo la competencia económica.
Reducir la brecha digital entre países, regiones y sectores sociales.

La Inteligencia Artificial representa uno de los mayores motores de transformación del siglo XXI, al impactar de manera positiva en la economía, la productividad y la eficiencia; pero también plantea desafíos laborales y sociales. La adopción de la IA es un proceso tecnológico, que debe involucrar educación, regulación y equidad.

Para que los beneficios de esta revolución tecnológica alcancen a toda la sociedad, será indispensable invertir en capacitación, promover políticas públicas inclusivas y garantizar que la innovación esté al servicio del bienestar común, para lograr el fortalecimiento del ser humano y no hacia su reemplazo.

⁴IMSS. "IMSS desarrolla Inteligencia Artificial (IA) para evaluar respuesta a inmunoterapia en pacientes con melanoma". [IMSS desarrolla Inteligencia Artificial \(IA\) para evaluar respuesta a inmunoterapia en pacientes con melanoma | Sitio Web "Acerando el IMSS al Ciudadano"](#)

⁵IMSS. "Revoluciona IMSS formación en enfermería con IA y visión humanista en atención a pacientes".

⁶Revoluciona IMSS formación en enfermería con IA y visión humanista en atención a pacientes | Sitio Web "Acerando el IMSS al Ciudadano"

⁷Mi Morelia.com. "Adquiere IMSS software de inteligencia artificial para diagnosticar enfermedades vasculares cerebrales". <https://mimorelia.com/noticias/morelia/adquiere-imss-software-de-inteligencia-artificial-para-diagnosticar-enfermedades-vasculares-cerebrales>

⁸Reporte Salud. "Aplica IMSS inteligencia artificial para consultas médicas más cálidas y humanas". [Aplica IMSS inteligencia artificial para consultas médicas más cálidas y humanas - Reporte Salud](#)

⁹IMSS. "Seguro Social trabaja para ser la gran agencia de tecnología del sector salud: Zoé Robledo" Boletín No. 354/2024.

¹⁰Seguro Social trabaja para ser la gran agencia de tecnología del sector salud: Zoé Robledo | Sitio Web "Acerando el IMSS al Ciudadano"



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



EN LOS CENTROS
VACACIONALES IMSS



CELEBRAMOS NUESTRA
GASTRONOMÍA

Este 28 de noviembre

Compra tus vacaciones durante el



**VIERNES
muy mexicano**

y obtén la **3ra. noche gratis**

Hospédate del **28 de noviembre al 19 de diciembre de 2025**

y visita uno de nuestros **4 Centros Vacacionales** y

SUS RESTAURANTES

DONDE ENCONTRARÁS
COMIDA TÍPICA
DE CADA REGIÓN



Reservaciones al
800 623 23 23 opción 7-1

Válido para compras realizadas el viernes 28 de noviembre de 2025, en estancias con ingreso hasta el 17 de diciembre de 2025.
La reserva no es reembolsable, se permite un cambio de fecha sin costo. Descuento no acumulable con otras promociones.
Aplican restricciones y están sujetos a cambios sin previo aviso. Consulta términos y condiciones: bit.ly/4g6aWHX



centros.vacacionales@imss.gob.mx



centrosvacacionales.imss.gob.mx



INSTITUTO MEXICANO DEL SEGURO SOCIAL
SEGURIDAD Y SOLIDARIDAD SOCIAL

LOS SPPSTIMSS, EL CORAZÓN PREVENTIVO DEL IMSS

En el **Instituto Mexicano del Seguro Social** (IMSS) cuidamos a quienes cuidan de la salud de la derechohabiencia, haciendo posible su misión. Consciente de que el bienestar del personal es la base de una atención de calidad, el Instituto **impulsa los Servicios de Prevención y Promoción de la Salud para los Trabajadores IMSS** (SPPSTIMSS), una red de módulos diseñados para cuidar la salud física y mental de su personal.



PREVENCIÓN QUE COMIENZA EN CASA

Los **SPPSTIMSS** son espacios de atención integral creados para las trabajadoras y trabajadores institucionales; su objetivo es ofrecer acciones de promoción de la salud, prevención y detección oportuna de enfermedades, con una atención cercana y personalizada.

Estos servicios se rigen bajo seis líneas de acción que abarcan los principales determinantes de la salud en el entorno laboral:

- ✓ **Prevención.**
- ✓ **Vigilancia de la salud.**
- ✓ **Gestión médica-administrativa de trabajadoras y trabajadores con Incapacidad Temporal para el Trabajo (ITT).**
- ✓ **Vigilancia del ambiente de trabajo.**
- ✓ **Atención de primeros auxilios.**
- ✓ **Salud mental.**

Con ello se promueve la prevención de enfermedades y se fomentan estilos de vida saludables, convirtiendo los módulos en aliados estratégicos del bienestar institucional.



UN EQUIPO COMPROMETIDO CON TU SALUD

Actualmente, el IMSS cuenta con **166 Servicios de Prevención y Promoción de la Salud**, distribuidos en **149 unidades médicas** de todo el país, que responden a un principio de cobertura eficiente, por cada 2,400 trabajadores se instala un módulo, priorizando las unidades con mayor número de personal.

78% ✓ se ubican en hospitales de Segundo Nivel.

15% ✓ en Unidades de Tercer Nivel.

4% ✓ en Unidades administrativas del Nivel Central.

3% ✓ en Unidades de Medicina Familiar.

Cada módulo incluye un consultorio médico, uno de enfermería, uno de psicología y una recepción. Este modelo permite brindar atención integral en un mismo espacio, con servicios preventivos, clínicos y de acompañamiento emocional, gracias a un equipo multidisciplinario integrado por:

- ✓ **Un jefe del servicio SPPSTIMSS.**
- ✓ **Un médico general.**
- ✓ **Un profesional de enfermería.**
- ✓ **Un auxiliar universal de oficinas.**
- ✓ **Un psicólogo clínico.**



Juntos realizan acciones de evaluación, detección oportuna, consejería y seguimiento médico para cuidar la salud de las y los trabajadores del Instituto.

ACCIONES QUE SALVAN VIDAS

Entre los servicios que se ofrecen en los SPPSTIMSS destacan:

- ✓ **Chequeo Anual Preventivo (CHAP).**
- ✓ **Encuesta Epidemiológica y de Calidad de Vida del Trabajador IMSS (EPICAVT).**
- ✓ **Examen Médico Periódico.**
- ✓ **Atención de primeros auxilios y valoración médica en jornada laboral.**
- ✓ **Primeros auxilios psicológicos, por personal especializado en atención a la salud mental.**

Se recomienda que los chequeos se realicen una vez al año, de manera programada, para detectar factores de riesgo y atenderlos oportunamente. Acudir a tu Chequeo Anual Preventivo es un acto de autocuidado y de compromiso con tu equipo, tu familia y las personas usuarias de los servicios.

Las principales condiciones que se buscan detectar son: diabetes mellitus, hipertensión arterial sistémica, sobre peso, obesidad, dislipidemias, trastornos de salud mental, hepatitis C, VIH y distintos tipos de cáncer: mama, cervicouterino, próstata, colon y recto.

Cuando se identifica un posible padecimiento, el personal médico puede brindar tratamiento inicial, solicitar estudios de laboratorio o gabinete y, en casos más complejos, referir al trabajador a atención especializada para un seguimiento oportuno.



También, promueven el autocuidado y el cambio de hábitos a través de consejería breve y talleres de salud como:

- ✓ **Alimentación saludable y nutrición.**
- ✓ **Actividad física.**
- ✓ **Prevención de cáncer.**
- ✓ **Control del sobrepeso y obesidad.**
- ✓ **Prevención de adicciones.**
- ✓ **Salud sexual y reproductiva.**
- ✓ **Higiene bucal.**
- ✓ **Envejecimiento activo y saludable.**
- ✓ **Climaterio y menopausia.**

Además, se aplican vacunas correspondientes al grupo de edad del trabajador y se realizan mediciones antropométricas, como peso, talla, cintura e Índice de Masa Corporal (IMC).

Como parte de la estrategia “Pierde Kilos, Gana Vida”, cada semestre se invita a las personas con sobrepeso u obesidad a unirse a un plan integral para mejorar su salud y reducir los riesgos metabólicos.

SALUD MENTAL: CUIDAR LA MENTE TAMBIÉN ES PREVENIR

La salud mental es uno de los pilares de los SPPSTIMSS. En los centros laborales, los psicólogos imparten talleres sobre bienestar emocional, manejo del estrés, promoción del desarrollo personal y prevención del agotamiento laboral.

Durante el Chequeo Anual Preventivo se aplican cuestionarios de tamizaje para detectar ansiedad, depresión y otros problemas emocionales. Entre ellos destacan:

- ✓ **Test de Fagerström (adicción al tabaco).**
- ✓ **Test AUDIT (consumo de alcohol).**
- ✓ **Inventario de Maslach (estrés crónico).**
- ✓ **Inventario de Pando (acoso psicológico).**
- ✓ **Cuestionario PHQ-4 + PHQ-TP (ansiedad, depresión y pánico).**
- ✓ **Guía de Referencia NOM-035-STPS-2018 (eventos traumáticos severos).**

Las y los trabajadores que resultan con sospecha de alguna condición son valorados por personal de psicología clínica. Dependiendo del diagnóstico, pueden recibir terapia individual o grupal o ser referidos a los servicios especializados en psiquiatría del IMSS.

TU SALUD ES NUESTRO COMPROMISO

Los principales desafíos de los SPPSTIMSS son motivar a más trabajadoras y trabajadores a participar en el cuidado de su salud y lograr que la prevención se asuma como un pilar de vida y bienestar dentro y fuera del trabajo, mediante:

- ✓ **Fomento de hábitos y estilos de vida saludables.**
- ✓ **Promoción de la corresponsabilidad entre las y los trabajadores, Instituto y Sindicato.**
- ✓ **Sensibilización al personal de mando para facilitar permisos a quienes acuden a su Chequeo Anual Preventivo.**

El IMSS sabe que su grandeza no sólo está en su infraestructura, sino en las personas que mediante su trabajo hacen posible cada consulta, cada atención y cada servicio. Por eso, los módulos SPPSTIMSS son el corazón preventivo para cuidar a quienes protegen la salud de México. Acude al más cercano a tu centro de labores.

Búscalos en la siguiente liga de Intranet:

[http://intranet/programas/vivo_trabajo_saludable/](http://intranet/programas/vivo_trabajo_saludable/Documents/2022/Direcciones-SPPSTIMSS.pdf)
<Documents/2022/Direcciones-SPPSTIMSS.pdf>

Fuente: Dirección de Prestaciones Médicas del IMSS.

Te cuidamos CON EL CORAZÓN

En **abril de 2025**, la Coordinación de Guarderías lanzó la convocatoria mural “**Te cuidamos con el corazón**”, para visibilizar los momentos en los que las y los infantes se sienten queridos y cuidados. Participaron 159 Guarderías de prestación directa e indirecta, a quienes reconocemos su trabajo en beneficio de la niñez y sus familias. **Conoce los 3 primeros lugares**, que obtuvieron un paquete de libros como premio.

1er lugar



“Fue una experiencia muy satisfactoria, ya que todo el trabajo se realiza con mucho amor y esfuerzo”. **Arantxa Sánchez Hernández, asistente educativo**.



OOD Veracruz Sur.
Guardería U-0353
“Gotita de Amor, S.C.”.

3er lugar



“Felicitamos a nuestros pequeños, que con su esfuerzo y autenticidad ganaron el tercer lugar a nivel nacional”. **Karla Guadalupe Núñez Macías, asistente educativa**.

OOD Sinaloa.
Guardería Y-0009
“Estancia Infantil Esperanza”.



2do lugar



OOD Estado de México Oriente.
Guardería U-1383
“Pez en el Agua, S.C.”.

“Haber obtenido el segundo lugar fue muy emocionante; la participación de los niños y del personal fue con mucha dedicación”. **Lic. Claudia Herrera Millán, directora de la Guardería**.





5° CONGRESO INTERNACIONAL "Mi Lucha es Rosa"

Oportunidad para aprender, compartir y sensibilizar acerca del cáncer de mama

Fundación IMSS, en colaboración con la **Facultad de Medicina de la UNAM**, llevó a cabo la quinta edición del Congreso Internacional "Mi Lucha es Rosa", con el propósito de sensibilizar sobre la detección temprana del cáncer de mama, su tratamiento oportuno y el impacto emocional y social de este padecimiento.

Del 15 al 17 de octubre pasado, el encuentro reunió a especialistas en epidemiología, oncología, radiología y cirugía, así como a asociaciones civiles, personal de enfermería, psicología, trabajo social, estudiantes y pacientes. Durante tres días se impartieron conferencias y talleres sobre activismo oncológico, mitos y realidades del cáncer de mama, igualdad de género, ética, educación sexual y la incidencia de este tipo de cáncer en hombres. También se realizó la dinámica "100 Mexicanas Dijeron", centrada en la prevención y concientización.

El Congreso incluyó la premiación a los mejores trabajos de investigación:

Básica: Mauricio González Ballesteros, "Efecto de las casiopeínas en procesos de migración y metástasis en cáncer de mama triple negativo".

Epidemiológica: Dafne Contreras García, "Conocimiento y disposición de mujeres poblanas para someterse a pruebas genéticas de cáncer de mama".

Clinica: Martín Salvador Acata Calixto, "Intervención educativa sobre prevención del cáncer de mama en mujeres de 18 a 60 años".

Impacto social: Mariana Caballero González, "Neuropsicooncología: vínculo entre emoción y tumor".

El programa contó con más de 36 ponentes en mesas redondas, talleres y simposios, y fue reconocido por el **Consejo Mexicano de Oncología** con 22 puntos de recertificación.

Fundación IMSS es un aliado estratégico en educación médica continua, investigación y salud a favor de la **derechohabiencia del IMSS**.





FUNDACIÓN IMSS CORRE POR LA PREVENCIÓN DEL CÁNCER DE MAMA

4^a Carrera "Mi Lucha es Rosa"

Además de las acciones de investigación que realiza la **Fundación IMSS** para la prevención y detección del cáncer de mama, también **promueve la concientización** de la población mediante eventos deportivos y recreativos que fomentan hábitos saludables de vida.

El pasado 19 de octubre, el Paseo de la Reforma se vistió de rosa para celebrar, por cuarto año consecutivo y en el marco del Día Internacional de la Lucha contra el Cáncer de Mama, la carrera con causa **"Mi Lucha es Rosa"**, organizada por Fundación IMSS.



El objetivo fue sensibilizar sobre la importancia de la prevención y la detección temprana de esta enfermedad, así como impulsar la adopción de estilos de vida saludables.

La carrera resultó un rotundo éxito, al recaudar los fondos necesarios para la compra de un ultrasonógrafo destinado a la Unidad de Detección y Diagnóstico de Cáncer de Mama del IMSS, en Tláhuac.

Más de 5 mil personas participaron con entusiasmo y esperanza, recorriendo la emblemática avenida en sus diferentes modalidades.

El banderazo de salida se dio a las 7:00 horas, frente al Edificio Central del Instituto, para las carreras de 5 y 10 kilómetros, así como para la caminata recreativa de 3 km.

Ganadores por categoría

5 kilómetros.

Femenil

- 1º Diana Graciela Martínez López — 22 min 29 s
 - 2º Anaid Citlalli López Ceferino — 22 min 56 s
 - 3º Irma Carolina Pasos Suárez — 23 min 10 s
- Varonil**
- 1º Iván Calderón Álvarez — 19 min 12 s
 - 2º José Emilio Santiesteban Aparicio — 20 min 24 s
 - 3º Mauricio Misael González Ballesteros — 20 min 33 s

10 kilómetros. Femenil

- 1º Andrea Harleston Aguirre — 43 min 15 s
 - 2º Jessica Santibáñez Alonso — 46 min 09 s
 - 3º Eva Becerril Galván — 46 min 44 s
- Varonil**

- 1º Enoé Herrera Munguía — 35 min 14 s
- 2º Miguel Ángel Flores Pérez — 38 min 29 s
- 3º Miguel Castillo Campos — 38 min 40 s



Fuente: Fundación IMSS.

BOSQUEJOS HISTÓRICOS DEL IMSS LOS PRIMEROS AÑOS DEL IMSS EN NUEVO LEÓN

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

Por decreto del presidente Manuel Ávila Camacho, publicado el 11 de julio de 1945, se creó en Monterrey la Caja Regional del Instituto Mexicano del Seguro Social. El decreto establecía que, a partir del 1 de agosto, se implantarían los seguros obligatorios de accidentes, enfermedades y maternidad, además de los de invalidez, vejez, cesantía y muerte.

El 1 de agosto de 1945 comenzaron las afiliaciones. Tres meses después, el 1 de noviembre, se inició la atención médica, principalmente a trabajadores accidentados o con enfermedades profesionales. Para el 1 de enero de 1946, el servicio ya cubría todas las áreas, aunque solo en la capital del estado.

El 26 de septiembre de 1945 se integró el primer Consejo Consultivo Delegacional de Nuevo León, conformado de manera tripartita con representantes del gobierno estatal, el sector obrero y el sector patronal. Su presidente fue el Licenciado Pablo Quiroga Treviño, quien en ese momento fungía como administrador de la Caja Regional. Por el sector patronal participaron como consejeros propietarios Joel Rocha y Rómulo Garza, y como suplentes José P. Saldaña y Jesús Llaguno. Por el sector obrero fueron designados como propietarios Eduardo Olmedo y Epifanio Martínez, y como suplentes Gregorio N. Segura y José Ortiz Bernal. La Caja Regional de Monterrey figuró entre las primeras cuatro del país, junto a las de Puebla, Guadalajara y Orizaba.

En 1946, la desconfianza inicial dio paso a la cooperación. El director general del IMSS, Ignacio García Téllez, viajó a Monterrey para dialogar con más de 300 empresarios.



INSTITUTO MEXICANO DEL SEGURO SOCIAL

CAJA REGIONAL — MONTERREY, N. L.

Esta Caja en cumplimiento del Decreto del 27 de Julio del año en curso, empezará a proporcionar a partir del 10. de Noviembre las prestaciones del Seguro de Accidentes del Trabajo y Enfermedades Profesionales. Para tal efecto, pondrá al servicio de sus asegurados la Clínica No. 1, situada en la esquina de la Calzada Madero y Av. Pino Suárez; en dicho establecimiento se impartirán atenciones médica, quirúrgicas, servicios de laboratorio, Rayos X, etc.

Se comunica a las Empresas y Trabajadores, que podrán llamar a los teléfonos 54-20 y 54-31 en caso de emergencia, a fin de que se les proporcione el servicio de ambulancia correspondiente y atención domiciliaria.

El servicio farmacéutico se cubrirá a través de las siguientes farmacias:

"Del Nacional"	Cuauhtémoc No. 1147 Nte.
"S. & S."	Zapata Sur No. 436
"S. & S. Salvador"	Av. Madero No. 630 Pte.
"Pefan"	5 de Mayo Pte. No. 725
"Del Centro Mercantil"	Juárez Sur No. 740
"Euronet"	Cuauhtémoc Nte. No. 1051
"Drogería Benavides"	Juárez y 5 de Mayo,

Para la internación de los accidentados que la ameriten, se ha celebrado el contrato respectivo con el Hospital Muguerza, institución en que serán atendidos por médicos al servicio del Seguro Social.

Monterrey, N. L., Octubre 31 de 1945.

EL ADMINISTRADOR.—LIC. PABLO QUIROGA.

Tras largas reuniones, logró conciliar intereses y el Centro Patronal se convirtió en oficina de inscripciones. Los resultados fueron inmediatos: al cierre del año, 2,659 patrones y 33,276 trabajadores estaban afiliados, beneficiando a más de 77 mil personas.

Los servicios médicos se apoyaron en instituciones locales: las maternidades Guadalupe y Conchita atendieron partos; el Hospital Muguerza, los casos de traumatología, y el Hospital Civil, las cirugías generales. En solo un año se registraron 4,300 accidentes de trabajo y 71 enfermedades profesionales, otorgándose los subsidios y medicamentos correspondientes.

Al finalizar el año, Monterrey era ya un centro consolidado de seguridad social. En el año anterior se brindaron 489,627 consultas externas, 478,254 atenciones de enfermos o servicios auxiliares de tratamiento, 75,674 servicios de atención domiciliaria y 3,710 ingresos hospitalarios, entre otros servicios.

Para 1947, el régimen se amplió a los municipios de San Nicolás de los Garza, Guadalupe, Santiago, Garza García y Santa Catarina. Ese mismo año, se impulsó la construcción de la Clínica 3, la creación de guarderías y una unidad antituberculosa.

Durante la década siguiente, el IMSS amplió su cobertura a municipios rurales e industriales del estado: Cadereyta, General Terán, Allende, Linares, Montemorelos, Apodaca, Escobedo, Salinas Victoria y Juárez, entre otros. El personal médico y administrativo creció a más de 450 trabajadores, incluidos 125 médicos y 58 enfermeras y parteras.

Tres décadas más tarde, en 1974, se inició una nueva etapa con el Programa IMSS-Coplamar, que llevó la atención médica a las zonas rurales más apartadas. Con los hospitales de Doctor Arroyo y Galeana comenzó una expansión que, para 1984, sumaba 41 unidades médicas rurales en Nuevo León.

Así, desde aquel decreto de 1945, la Caja Regional de Monterrey sembró los cimientos de la salud social en el norte del país: una historia de visión, esfuerzo colectivo y compromiso con la justicia social del IMSS.



Fuentes: Cavazos Guzmán, Luis. Historia de la Seguridad Social en Nuevo León, IMSS, Delegación Regional Norte. Delegación Nuevo León, 1997.

IMSS. Memoria y Plan de Labores, 1945

IMSS. Memoria y Plan de Labores, 1946

IMSS. Anuario Estadístico, 1945

IMSS. Anuario Estadístico, 1946

HOSPITAL GENERAL REGIONAL No. 25 "ZARAGOZA": RENACE UN PILAR DE JUSTICIA SOCIAL DE LA CIUDAD DE MÉXICO

Desde 1967, el Hospital General Regional No. 25 "Zaragoza" fue el pilar de la salud para miles de familias en el oriente de la Ciudad de México. Solo el sismo de 2017 detuvo su pulso, pero no la esperanza de regresar con más bríos.

Gracias al compromiso del Gobierno de México, de la Presidenta Claudia Sheinbaum, del Instituto Mexicano del Seguro Social (IMSS) y del apoyo de la Secretaría de la Defensa Nacional (SEDENA), este Hospital renace como un símbolo de resiliencia y justicia social.

Infraestructura moderna y tecnología de vanguardia

Construido sobre una superficie de más de 51 mil m², el nuevo HGR No. 25 "Zaragoza" cuenta con:

- **192** camas censables.
- **184** camas no censables.
- **40** consultorios de especialidades médicas y quirúrgicas.



Además, dispone de tecnología avanzada en imagenología, medicina nuclear, resonancia magnética, terapia intensiva y quimioterapia.

Más de
549,800
derechohabientes



Beneficio para miles de familias

Su reapertura es en beneficio de más de 549,800 derechohabientes del oriente de la Ciudad de México, quienes volverán a contar con un espacio digno, humano y seguro para su atención. También regresará más de 1,970 trabajadoras y trabajadores de la salud, que durante años mantuvieron intacta su vocación de servicio.

Una nueva etapa para el IMSS

El Hospital General Regional No. 25 "Zaragoza" representa un compromiso cumplido y una nueva etapa en la historia del IMSS: la de volver a cuidar lo más valioso, la vida, con la fuerza de quienes nunca dejaron de creer.

Ahora sí, podemos ser testigos de un nuevo respiro, un nuevo pulso y una nueva historia para nuestro HGR No. 25 en Zaragoza.

Fuente: OOAD del IMSS en Ciudad de México Norte.
Información al 6 de noviembre de 2025.

Vocación renovada en un nuevo Hospital

Las trabajadoras y los trabajadores del Hospital General Regional No. 25 "Zaragoza" regresan a su unidad médica con la energía renovada y el ánimo de atender a la derechohabiencia con calidad y calidez. Conoce el testimonio de algunos de ellos.

"Regresar a este Hospital que es nuestra segunda casa, me da mucha alegría. Mi compromiso será brindar a la derechohabiencia la misma calidad de atención que le he dado siempre. A mis compañeras y compañeros les digo que aprovechemos esta nueva oportunidad para seguir dando lo mejor de nosotros".

Rosalinda Rivero
Trabajadora social



"Es un orgullo volver aquí. Seguiré dando un trato digno al derechohabiente, brindándole la información y la orientación que necesite. Invito a todo el equipo de intendencia, asistentes médicas, médicos y a todos en general a seguir trabajando con esa armonía y amabilidad que nos ha caracterizado".

María Belén Romero López
Asistente médica



"Estoy emocionada de ver este nuevo Hospital, la verdad es que se ve un gran cambio. El hospital anterior no es nada comparado al que es ahora. Me enorgullece mucho haber estado en esta transición. Si todos trabajamos conjuntamente nos irá mejor y, obviamente, al derechohabiente le va a ir mejor".

Lidia Santiago García
Enfermera general



"Siento una gran emoción de regresar, porque yo me formé aquí. Este Hospital siempre ha sido una escuela en todas las categorías, por lo grande que es y por la gran familia que somos. A mis compañeras y compañeros les pido que sigamos siendo escuela, para así beneficiar a nuestra derechohabiencia".

Alejandra Pinedo Cervantes
Jefa de Sección de Producción y Dietética



LO MEJOR DE

FAMILIA

Historias de IMSSpiración

IMSS
SUPLEMENTOS
EN LOS ESTADOS

AGUASCALIENTES



Equipo multidisciplinario ayuda a mejorar la salud de Patricia

Gracias a su incorporación al Programa de Atención Social a la Salud (PASS), un equipo médico multidisciplinario controló la arritmia, el hipotiroidismo, la diabetes y el sobrepeso que presentaba Patricia N. A través de acciones preventivas, citas mensuales en la Unidad de Medicina Familiar (UMF) No. 1 y valoraciones de especialistas en endocrinología y medicina interna del Hospital General de Zona (HGZ) No. 1, en Aguascalientes, además de cambios en sus hábitos alimentarios, logró mejorar su salud y evitar complicaciones.

El PASS promueve estilos de vida saludables; en tres meses, los pacientes reducen glucosa, presión, peso y talla, y requieren menos medicamentos.



BAJA CALIFORNIA



Inicia IMSS en Baja California cateterismos cardíacos pediátricos

Por primera vez, especialistas del Hospital General Regional (HGR) No. 30 y del Hospital de Gineco Pediatría (HGP) No. 31, en Mexicali, realizaron procedimientos de cateterismo cardíaco en niñas y niños, lo que representa un importante avance para la salud de la derechohabiencia pediátrica de Baja California y San Luis Río Colorado, Sonora.

Hasta ahora, más de 24 pacientes, de entre 1 y 13 años, han sido beneficiados. Estas intervenciones de alta especialidad son efectuadas por pediatras, cardiólogos clínicos, intervencionistas y ecocardiografistas.

El IMSS en el estado refrenda su compromiso de llevar atención de calidad a las niñas, niños y adolescentes.



DURANGO



Especialistas logran preservar el brazo de un paciente tras grave lesión

El médico ortopedista Esaú Manuel Valles Mata encabezó al grupo multidisciplinario de especialistas del Hospital General de Zona (HGZ) No. 51, en Gómez Palacio, que con una compleja cirugía salvó el brazo de un paciente con fractura expuesta y codo flotante, lesiones de alto riesgo para la movilidad de la extremidad.

El derechohabiente Jesús N. y su familia agradecieron la oportuna intervención del Instituto y del personal médico que hizo posible su recuperación tras el accidente automovilístico que sufrió.

El Doctor Valles Mata destaca por su compromiso y humanismo, y se siente satisfecho de brindar un servicio de calidad y calidez en la Institución.



GUANAJUATO



Atención integral permitió la recuperación de una derechohabiente con quemaduras graves

Sara N. sufrió graves quemaduras de segundo y tercer grado tras una explosión por fuga de gas, por lo que fue atendida por un equipo médico del Hospital General Regional (HGR) No. 58, en León.

La paciente presentaba lesiones en más del 30 % de la superficie corporal y riesgo de amputación. Por ello, le realizaron seis cirugías para limpieza, reconstrucción y cobertura cutánea como parte de un manejo integral.

Hoy muestra una recuperación notable y mínimas secuelas. El HGR No. 58 cuenta con cirujanos plásticos, especialistas y personal de enfermería altamente capacitados para atender casos complejos de quemaduras y reconstrucción.

Fuente: OOAD del IMSS en Aguascalientes, Baja California, Durango y Guanajuato.



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

Escanea el código QR

FAMILIA
Historias de IMSSpiración
IMSS
SUPLEMENTOS
EN LOS ESTADOS



Escucha, de voz de personas Expertas, información sobre salud y seguridad social

EPISODIO 67



Prevención y protección para una vida laboral saludable

Conversamos con la Dra. Magdalena Castro Onofre, titular de la Coordinación de Bienestar Social del IMSS, y con la Dra. Rebeca Velasco Reyna, titular de la Coordinación de Salud en el Trabajo, sobre la importancia de la prevención y la protección en el ámbito laboral, así como del programa ELSA del IMSS.

¿Ya nos sigues?

Escanea este código desde Spotify para escucharnos



EPISODIO 68



CECI: Crianza sensible para la primera infancia

La Mtra. Mariana Tajonar Miranda, coordinadora del Servicio de Guardería para el Desarrollo Integral Infantil, y la Mtra. María del Pilar Espinosa Martínez, titular de la División de Desarrollo Integral Infantil, nos comparten información sobre los Centros de Educación y Cuidado Infantil (CECI), espacios creados para garantizar el desarrollo integral de niñas y niños en su primera infancia.

Enciende tus notificaciones y escucha los nuevos episodios cada quince días en:



IMSS NUEVO LEÓN:

UNA HISTORIA DE TRABAJO, SALUD Y COMPROMISO SOCIAL



IMPORTANCIA DEL IMSS NUEVO LEÓN

El 1 de noviembre de 1945, el Instituto Mexicano del Seguro Social (IMSS) inició operaciones en Nuevo León con la apertura de la Caja Regional en Monterrey, donde comenzó la atención en accidentes de trabajo y enfermedades profesionales.

En 1950, el Instituto inauguró su primera unidad médica: la Clínica de los Mineros (hoy UMF No. 3), y dos años después abrió su primer hospital, actualmente la UMAE Hospital de Traumatología y Ortopedia No. 21, referencia nacional en atención especializada.

Así comenzó la historia del IMSS en Nuevo León, que hoy brinda salud y seguridad social al 77% de la población del estado.

- Otorga servicios médicos a **4 millones 449 mil 098** derechohabientes, con una infraestructura médica de Régimen Ordinario, conformada por:

- 56 Unidades de Medicina Familiar (UMF).
- 2 Unidades Médicas de Atención Ambulatoria (UMAA).
- 2 Unidades Complementarias.
- 1 Unidad de Control Metabólico Ambulatorio (UCMA).
- 3 Hospitales Generales de Subzona (HGSZ).
- 6 Hospitales Generales de Zona (HGZ).
- 4 Unidades Médicas de Alta Especialidad (UMAE).



Titular de la Oficina de Representación
Dra. Miralda Aguilar Patraca.

- Actualmente, la Familia IMSS Nuevo León está integrada por **29,721** trabajadoras y trabajadores:



25,013 Base.
2,527 Confianza.
32 Mando.
2,149 Sustitutos.



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 brinda, entre otros servicios:**

- 28,921** consultas de medicina familiar.
- 6,710** consultas de especialidades.
- 3,245** atenciones en urgencias.
- 1,236** consultas dentales.
- 72,858** análisis clínicos.
- 4,345** estudios de radiodiagnóstico.
- 284** intervenciones quirúrgicas.
- 44** partos atendidos.



DATOS RELEVANTES:

El 26 de junio de 2011, especialistas de la UMAE No. 21 del IMSS Nuevo León realizaron el primer reimplante de rostro en México a un niño que había sufrido graves lesiones tras el ataque de un perro.

El equipo encabezado por el Doctor Miguel de la Parra logró mediante microcirugía de alta precisión reconectar vasos y arterias de menos de un milímetro de diámetro durante una intervención de más de seis horas.

El caso, que captó la atención de medios nacionales e internacionales, se convirtió en un símbolo del profesionalismo, la innovación y el humanismo médico que distingue al IMSS Nuevo León.

**IMSS NUEVO LEÓN HONRA LA TRAYECTORIA DE IGNACIO HERNÁNDEZ,
PROMOTOR INCANSABLE DE LA SALUD COMUNITARIA**

Con más de 48 años de servicio, Ignacio Alfredo Hernández López, promotor de Salud Comunitaria en el Centro de Seguridad Social (CSS) No. 2 de San Nicolás de los Garza, es el trabajador en activo con mayor antigüedad del IMSS en Nuevo León.

Su historia es ejemplo de constancia, compromiso y amor por la Institución. Ingresó en 1977 en servicios básicos y, con esfuerzo y dedicación, fue forjando un camino que lo llevó a convertirse en promotor de la salud. Durante décadas ha llevado información preventiva a escuelas, empresas y comunidades, convirtiéndose en guía y maestro para miles de niñas, niños y jóvenes, en quienes ha sembrado la semilla del autocuidado y la prevención.

Convencido de que el Instituto es una familia que brinda oportunidades, comparte un mensaje inspirador: "Esta es una institución muy noble; si túquieres, puedes crecer".

Su trayectoria resume el espíritu humano y solidario del IMSS: una vida entregada al servicio, la salud y el bienestar de los demás.



¿DÓNDE SE UBICA?

El estado de Nuevo León combina modernidad, tradición y desarrollo sin dejar atrás sus elementos naturales. Su ubicación geográfica lo convierte en un enlace estratégico a nivel nacional e internacional.

Colinda al norte con Estados Unidos de América (a través del río Bravo) y Tamaulipas; al este con Tamaulipas; al sur con Tamaulipas y San Luis Potosí, y al oeste con San Luis Potosí, Zacatecas y Coahuila.

Se divide en 51 municipios, su capital es Monterrey.

De acuerdo con el INEGI en 2020, en Nuevo León había 5,784,442 habitantes.



¿A DÓNDE IR?

Cada rincón del estado invita a descubrir contrastes: aventuras en la montaña, recorridos urbanos vibrantes y paisajes naturales que revelan una identidad única y cautivadora.

- **Parque Fundidora**, espacio perfecto para caminar, disfrutar áreas verdes, ferias, exposiciones y conciertos.
- **Parque Ecológico Chipinque**, ubicado en la Sierra Madre Oriental, es reconocido por sus rutas de senderismo.
- **La Huasteca**, con sus formaciones rocosas y cañones, es un sitio ideal para escalar, caminar y admirar la naturaleza agreste.
- **Cascada "Cola de Caballo"**, situada en Santiago, este majestuoso salto de agua es uno de los lugares más visitados los fines de semana.
- **Paseo Santa Lucía**, canal artificial que enlaza la Macroplaza con el Parque Fundidora, donde se puede pasear en lancha y disfrutar del ambiente.
- **Cerro de la Silla**, emblema de Monterrey, ofrece rutas de senderismo y panorámicas incomparables de la ciudad.

Cerro de la Silla



PERSONAJES DESTACADOS EN LA HISTORIA

- **Alfonso Reyes, escritor**, diplomático y filósofo, creó El Colegio de México y fue autor de obras esenciales de la literatura mexicana.
- **Dr. José Eleuterio González "Gonzalitos"**, médico y filántropo, fundó la Escuela de Medicina de Monterrey, el Hospital Civil y promovió la salud pública en el estado.
- **Eugenio Garza Sada**, empresario y filántropo, estableció el Instituto Tecnológico y de Estudios Superiores de Monterrey (ITESM).
- **Fray Servando Teresa de Mier**, sacerdote, político y escritor, fue uno de los principales ideólogos de la independencia de México, reconocido por sus ideas liberales y sus conflictos con la Iglesia conservadora.

Eugenio Garza Sada



Fuente: OOAD del IMSS Nuevo León.

ALAMBRE DE RES

(4 PORCIONES)

INGREDIENTES:

Salsa:

- 1 pieza de tomate
- 1 chile serrano
- 1 diente de ajo
- $\frac{1}{2}$ pieza de cebolla
- $\frac{1}{2}$ cucharadita de aceite vegetal
- Sal reducida en sodio al gusto

Presentación:

- $\frac{1}{2}$ taza de frijoles con caldo
- 1 tostada horneada

Guisado de carne:

- 60 g de bistec de pierna de res
- $\frac{1}{2}$ taza de brócoli
- $\frac{1}{2}$ taza de chile morrón
- $\frac{1}{2}$ cebolla
- 1 taza de champiñones
- $\frac{1}{2}$ pieza de papa
- $1\frac{1}{2}$ cucharaditas de aceite vegetal

Salsa:

1. Licúa el tomate, el chile, el ajo y la cebolla.
2. Calienta un poco de aceite en una sartén y agrega la mezcla licuada.
3. Sazona con sal y deja hervir unos minutos.

Guisado de carne:

1. Calienta aceite en una sartén, añade la carne de res y cocina hasta que cambie de color.
2. Incorpora la salsa y el brócoli, el chile morrón, la cebolla, los champiñones y la papa. Cocina a fuego medio hasta que estén suaves.

Presentación:

Sirve con media taza de frijoles con caldo y una tostada horneada.

INFORMACIÓN NUTRIMENTAL (POR PORCIÓN)

Calorías	Proteínas	Grasas	Carbohidratos
529 kcal	32 g	17 g	62 g

ICON TODO EL SABOR DE NUEVO LEÓN, ESTE PLATILLO DEMUESTRA QUE COMER BIEN PUEDE SER DELICIOSO Y SALUDABLE!



Fuente: OOAD del IMSS en Nuevo León.

BEBIDAS DEPORTIVAS O SUEROS,

¿QUÉ DECISIÓN TOMO?



Seguramente te has preguntado cuál es la mejor opción para mantenerte hidratado: ¿las bebidas deportivas o los sueros? ¡No te confundas! Te explicamos qué son y cuándo tomarlas.

Actualmente existe una amplia variedad de marcas de sueros y bebidas deportivas, que aseguran ser las mejores para combatir la sed. Por ello, antes de elegir una es importante informarse para conocer qué son y cuál es su función.

Sueros (bebidas rehidratantes)

Son soluciones con agua, sales minerales (electrolitos) como el sodio y potasio, además de azúcares simples. Están diseñadas para reponer rápidamente los líquidos y electrolitos que se pierden a través del sudor excesivo, vómito o diarrea. En este sentido, su consumo se recomienda en casos de deshidratación causada por enfermedades, insolación o actividades al aire libre de gran intensidad. Por su alto contenido de sales, su ingesta excesiva puede elevar la presión arterial y causar retención de líquidos, lo que puede provocar náuseas y vómitos.

➤ ¿Sabías que el **hipotálamo** genera la sensación de **sed**, para prevenir la deshidratación, al mismo tiempo que ordena a los riñones retener más agua y disminuir la producción de orina?

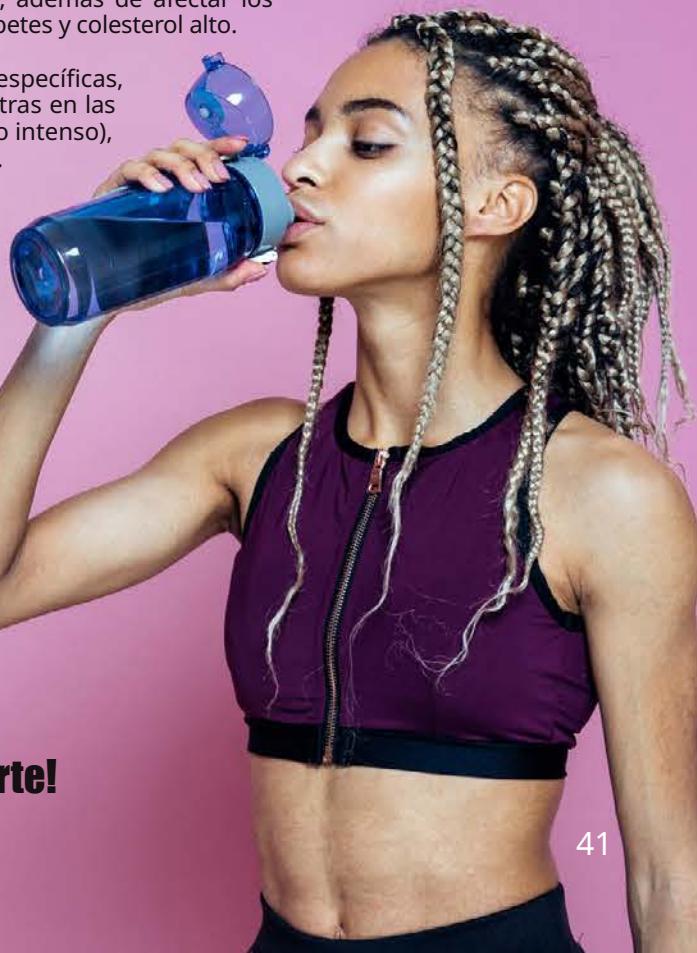
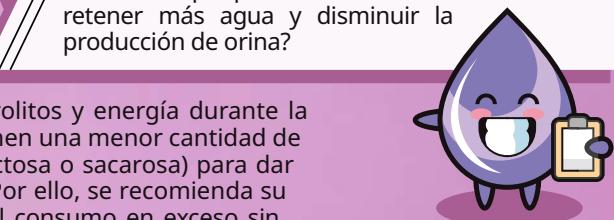
Bebidas para deportistas (bebidas isotónicas o hidratantes)

Estas bebidas fueron creadas para ayudar a reponer líquidos, electrolitos y energía durante la actividad física prolongada. Son diferentes a los sueros, ya que contienen una menor cantidad de sodio, pero una mayor concentración de carbohidratos (glucosa, fructosa o sacarosa) para dar energía, mantener el rendimiento físico y evitar la fatiga prematura. Por ello, se recomienda su consumo en actividades físicas de alta intensidad o larga duración. El consumo en exceso sin ejercicio de por medio puede contribuir al sobrepeso y la obesidad, además de afectar los niveles de glucosa en sangre y, a largo plazo, aumentar el riesgo de diabetes y colesterol alto.

Debido a que los sueros y las bebidas isotónicas cumplen funciones específicas, no se recomienda su consumo diario sin un objetivo. Si no te encuentras en las situaciones que justifican su uso (como deshidratación severa o ejercicio intenso), el agua simple es la forma más segura y natural de hidratar tu cuerpo.

Si tú o alguien de tu familia presenta síntomas como irritabilidad, mucosas secas en boca y lengua, extremidades calientes, aumento del pulso, ojos hundidos, piel pálida o mareo, asociados a una enfermedad diarréica aguda —que puede incluir vómito, fiebre o sudoración excesiva por calor—, es posible que se trate de algún grado de deshidratación. En ese caso, acude a tu UMF más cercana para recibir valoración médica especializada, sobre todo si se trata de niñas, niños o personas adultas mayores, quienes son la población más vulnerable.

➤ ¿Sabías que el **sodio** mantiene el equilibrio de líquidos y favorece el funcionamiento del sistema nervioso? El **potasio** regula la contracción muscular y el ritmo cardíaco y la **glucosa** facilita la absorción de sodio y agua en el intestino.



>>> El IMSS cuenta con "Vida Suero Oral", fórmula en polvo, que previene de forma inmediata la deshidratación.

**Ahora que ya lo sabes,
¡toma la mejor decisión para hidratarte!**

Fuente: Dirección de Prestaciones Médicas del IMSS.

CUIDAR LA SALUD DE TUS SERES QUERIDOS ES POSIBLE: QUÉ HACER SI SOSPECHAS QUE UTILIZAN DROGAS

El consumo de drogas en adolescentes es una problemática que afecta no solo la salud física y emocional, sino también el entorno familiar y social. El Instituto Mexicano del Seguro Social (IMSS) ofrece información y orientación para que madres, padres, tutores y educadores puedan identificar señales de alerta y acompañar de manera cercana y responsable a las y los jóvenes. La prevención es siempre la mejor herramienta, y conocer de qué manera se manifiesta este problema puede marcar la diferencia.

SEÑALES DE ALERTA

Estar atentos a cambios inusuales ayuda a tomar decisiones oportunas y a no normalizar conductas que pueden estar relacionadas con el consumo de sustancias:

 **Físicas:** ojos enrojecidos, variaciones en el peso, habla acelerada o lenta, fatiga constante o falta de energía.

 **Emocionales:** irritabilidad, tristeza, apatía, falta de concentración, cambios repentinos de humor o aislamiento.

 **Conductuales:** bajo rendimiento escolar, cambio de amistades, conductas agresivas o de secretismo, descuido en la higiene personal o pérdida de interés en actividades cotidianas.

La familia es el primer círculo de protección y apoyo; por ello, su papel es determinante en la prevención del consumo de drogas.

El diálogo honesto y cercano fortalece el desarrollo emocional. Las y los adolescentes que hablan libremente con sus familias enfrentan mejor la ansiedad, la presión social y el estrés, reduciendo el riesgo de recurrir a sustancias nocivas. Abrir espacios de comunicación cotidiana, preguntar cómo se sienten y validar sus emociones ayuda a crear un entorno de seguridad y confianza.

ADOLESCENCIA O CONSUMO: ¿CÓMO DISTINGUIR?

Los cambios normales de la adolescencia suelen ser temporales y no interfieren de manera grave con la vida diaria. Forman parte del proceso natural de crecimiento y desarrollo. Sin embargo, cuando las conductas afectan de manera evidente el desempeño escolar, las relaciones sociales o el autocuidado, es momento de prestar mayor atención y acercarse a la persona adolescente para comprender lo que ocurre.

CONFIANZA Y COMUNICACIÓN

Más allá de prohibir, el acompañamiento es clave en la vida familiar:

 Escuchar con apertura, sin prejuicios, y con disposición para comprender.

 Observar cambios de rutina, hábitos y amistades, sin invadir la privacidad.

 Buscar orientación profesional en caso de dudas, con apoyo del médico familiar o especialistas en salud mental.





¿QUÉ HACER SI HAY SOSPECHA O EVIDENCIA DE CONSUMO?

- Mantén la calma y evita confrontaciones que puedan romper la comunicación.
- Infórmate sobre la sustancia y el tipo de consumo (experimental o recurrente).
- No intentes resolver el problema en soledad.
- Si existe intoxicación o riesgo vital: acude de inmediato a Urgencias.
- Evita "remedios caseros" o anexos sin supervisión médica, ya que pueden agravar la situación.

¿QUÉ APOYO OFRECE EL IMSS?



Módulos PrevenIMSS: orientación preventiva y consejería personalizada.



Médico familiar y trabajo social: evaluación inicial y derivación a servicios especializados.



CLIMSS: cursos gratuitos, dirigidos a adolescentes y núcleo familiar.

PEDIR AYUDA NO ES SIGNO DE DEBILIDAD, ES UN ACTO DE RESPONSABILIDAD Y AMOR HACIA NUESTRAS HIJAS E HIJOS. EN EL IMSS ESTAMOS PARA SERVIRTE, ATENDERTE Y ACOMPAÑARTE EN EL CUIDADO DE LA SALUD MENTAL Y EMOCIONAL DE TU FAMILIA.

Escanea los códigos QR para conocer los **cu**ros **CLIMSS:**



Herramientas para padres para la detección y prevención del consumo de sustancias en adolescentes.



Factores de riesgo en adicciones, el maltrato escolar y el ciberacoso.

Fuente: Dirección de Prestaciones Médicas del IMSS.

los valores familiares y escolares:

su impacto en la convivencia y el Bien común

Los valores familiares y escolares guían el comportamiento de las personas desde temprana edad. Transmitidos principalmente en el hogar y reforzados en la escuela, son esenciales para lograr una convivencia armónica en la familia y, en consecuencia, tienen un impacto positivo en la sociedad.

Su adecuada enseñanza genera una cohesión significativa en la vida diaria, ya que promueve el respeto, la empatía y la colaboración, pilares que favorecen el bien común y propician generaciones solidarias. Sin embargo, en la actualidad, marcada por la inmediatez, estos valores a menudo se dejan de lado.

¿Qué son los valores familiares?

Son principios éticos y morales que se enseñan en el núcleo familiar y se refuerzan en la escuela. Su función principal es formar individuos capaces de convivir en armonía, con respeto y sentido de responsabilidad hacia los demás.

La conducta aprendida dentro de la familia repercute directamente en el comportamiento social, por lo que su enseñanza es vital para el desarrollo de una sociedad más justa y colaborativa.

María Ramos destaca que tanto en casa como en la escuela debe impulsarse una educación basada en valores, orientada a "educar para vivir". Las niñas y los niños observan la forma de



actuar del adulto, siendo estos modelos para seguir. Ante la adversidad, mantener los anhelos, un clima positivo y la coherencia en valores es la base de un aprendizaje de vida realista y humano.

El amor como Base de los valores

El amor es el pilar sobre el cual se construyen los valores familiares y escolares. Un amor genuino fomenta actitudes positivas como el respeto, la solidaridad y la empatía; también crea un ambiente de confianza y crecimiento emocional, fundamental para el desarrollo saludable de las y los niños.

El mejor regalo que podemos darles es estar contentos, disfrutando la vida con sentido. Aprender a dar afecto y cuidados es un proceso que se cultiva cada día y dura toda la vida.

Todas las actividades son oportunidades ideales para enseñar valores ya que refuerzan los vínculos afectivos y contribuyen al bienestar emocional de todos los involucrados. Tanto padres como docentes desempeñan un papel clave como modelos a seguir; su coherencia entre lo que dicen y hacen es fundamental. Ser pacientes y usar un lenguaje positivo y motivador fortalece la autoestima infantil y los valores.

Valores fundamentales para la convivencia

Entre los valores más importantes y que la Presidenta de México, Dra. Claudia Sheinbaum, promueve en su Gobierno y que se alinean para difundirse tanto en la familia como en la escuela se encuentran: honestidad, igualdad, respeto, solidaridad, gratitud, empatía, y amistad.

>>> CONCLUSIÓN

Educar en valores desde la infancia, como amor, coherencia y ejemplo, es el camino para fomentar cuidados íntegros y construir una sociedad más humana, equilibrada y solidaria.



Escanea el código QR e inscríbete al curso en línea "Crianza positiva" para conocer más.

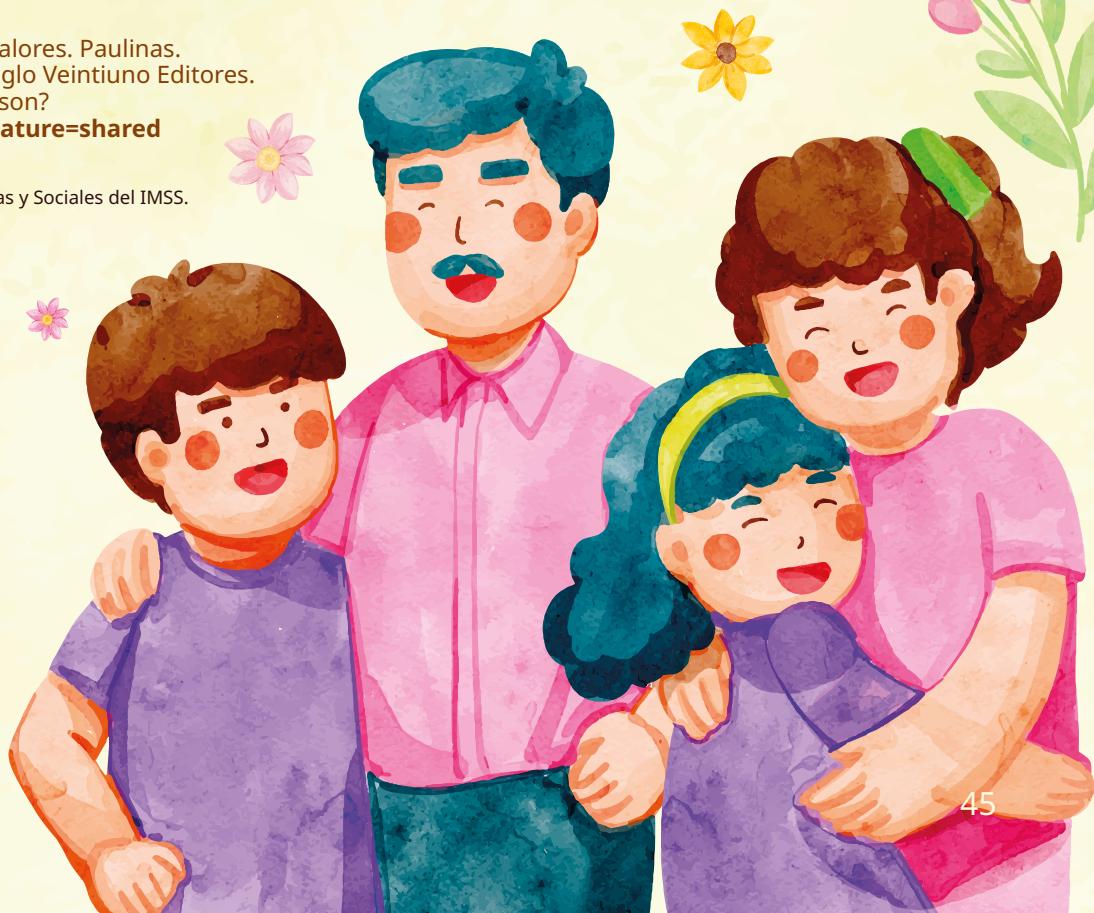
Estrategias prácticas para fomentar valores en la convivencia diaria

- **Colaborar, elaborar y compartir** los alimentos en familia en la hora del desayuno, comida o cena.
- **Participar en las labores de casa, asignando tareas sencillas de acuerdo a la edad de cada miembro de la familia**, convirtiéndolas en juegos que fomenten orden y responsabilidad (poner la mesa, recoger la ropa, lavar los trastes, barrer, limpiar las puertas, sacudir).
- **Conversar sobre lo aprendido en la escuela** y cómo aplicar los conocimientos adquiridos en la vida diaria.
- **Impulsar la creatividad**, pintar, bailar, escuchar música o disfrutar la naturaleza como medios de expresión y aprecio por lo estético.
- **Administrar el tiempo libre en familia**, establecer una rutina que incluya una lista de actividades que todos disfruten hacer juntos, para mantener un equilibrio entre el descanso y las actividades recreativas, lo que contribuye a mejorar el bienestar.

Fuentes de consulta:

Ramos, M. (2000). Para educar en valores. Paulinas.
Gadea, L. (2016). La vida afectiva. Siglo Veintiuno Editores.
Enlace los valores para niños ¿Qué son?
<https://youtu.be/mZQKb1i-t84?feature=shared>

Fuente: Dirección de Prestaciones Económicas y Sociales del IMSS.





¡CONTESTA LA SIGUIENTE TRIVIA!

1. ¿Qué acciones y programas implementa el IMSS para apoyar a madres y padres de familia en la prevención del consumo de drogas entre sus hijas e hijos?
2. ¿Cuál fue el objetivo principal del 5º Congreso Internacional "Mi Lucha es Rosa" y qué temas se abordaron durante el encuentro?
3. ¿Cuántos años conmemoró el Órgano de Operación Administrativa Desconcentrada [OOAD] Nuevo León el pasado 1 de noviembre?

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



¡PARTICIPA CON NOSOTROS!

Los Servicios de Prevención y Promoción de la Salud para los Trabajadores IMSS (SPPSTIMSS) están dedicados a cuidar la salud física y mental del personal institucional. En estos espacios se ofrece una atención integral, personalizada, cercana y humana, orientada a fomentar hábitos saludables y a prevenir y detectar oportunamente enfermedades.

RESPUESTAS A LA TRIVIA ANTERIOR

Felicitamos a Edaly Osorio González de la UMF No. 3, en Nogales, Veracruz, y a Emmanuel Cázares Fariás, del HGZ/MF No. 4, en Tecolón, Colima.

1. **¿En cuántos grupos se clasifican las drogas, dependiendo de su acción en el cerebro?**
En cuatro grupos: depresoras, estimulantes, alucinógenas y fármacos de uso médico.
2. **¿Cuál fue el primer nombre del "Parque del Seguro Social"?**
"Parque Delta".
3. **¿Cuántos y cuáles son los objetivos del PIIMSS?**
Son cinco: 1. Atención médica y medicamentos justo a tiempo, 2. La prevención como prioridad, 3. Seguridad social que abraza a más personas, 4. Salud con foco en los grupos más vulnerables y 5. Eficiencia con calidad humana.

IMSSGLISH



TE INVITAMOS A APRENDER CON NOSOTROS

- **CHAP:** Chequeo Anual Preventivo.
- **CONADE:** Comisión Nacional del Deporte.
- **EPICAVT:** Encuesta Epidemiológica y de Calidad de Vida del Trabajador IMSS.
- **IMC:** Índice de Masa Corporal.
- **ITT:** Incapacidad Temporal para el Trabajo.
- **UCMA:** Unidad de Control Metabólico Ambulatorio.



VELATORIOS
IMSS

Estamos preparados
para esos momentos difíciles, déjanos apoyarte.
VELATORIOS IMSS

—Económico—

- Recolección y traslado del cuerpo (hasta 100 km dentro de la misma entidad federativa)*.
- Asesoría para trámites.
- Arreglo estético y/o embalsamamiento.
- No incluye ataúd.
- Velación en velatorio o domicilio.

\$6,540

—Cremación—

- Recolección y traslado del cuerpo (hasta 100 km dentro de la misma entidad federativa)*.
- Asesoría para trámites.
- Arreglo estético y/o embalsamamiento.
- Ataúd de donación.
- Velación en velatorio o domicilio.
- Cremación**.

\$11,302



*Posterior a los 100 Km en la recolección y traslado del cuerpo se tendrá un costo por kilómetro adicional dependiendo del velatorio.



**Aplica en velatorios de la Zona Metropolitana de Ciudad de México, Ciudad Juárez, Chihuahua, Torreón, Guadalajara, Toluca, Pachuca, Querétaro, Monterrey, Tampico y Villahermosa.
NO INCLUYE URNA.



Más información al
800 623 2323 y 800 134 2376
o en:
www.imss.gob.mx/servicios/velatorios/



INSTITUTO MEXICANO DEL SEGURO SOCIAL
SEGURIDAD Y SOLIDARIDAD SOCIAL

EL FENTANIL TE MATA



Aléjate de las drogas, elige ser feliz

Llama: Línea de la vida **800 911 2000** Infórmate: lineadelavida.gob.mx



INSTITUTO MEXICANO DEL SEGURO SOCIAL
SEGURIDAD Y SOLIDARIDAD SOCIAL