

FAMILIA IMSS

LA REVISTA



Número 84 | Septiembre | 2026

MÁS INFRAESTRUCTURA, MEJOR ATENCIÓN EN EL IMSS

Seguro de Salud para la Familia, esquema de aseguramiento voluntario.



Los Centros Vacacionales IMSS Dog Friendly.



19 de septiembre: memoria que nos une, prevención que salva



Servicio de Orientación Telefónica en Salud Mental del IMSS



**Buscar apoyo profesional también es una forma de
cuidar de tu Salud Mental**

*Podemos orientarte para recibir la atención
que necesitas.*



**Llama al 800-2222-668, opción 4,
de lunes a domingo,
de 07:00 a 23:00 horas**



**Recibe una atención profesional
y humana.**



INSTITUTO MEXICANO DEL SEGURO SOCIAL
SEGURIDAD Y SOLIDARIDAD SOCIAL



Sindicato Nacional de Trabajadores del Seguro Social

04

EDITORIAL

- ▶ El Segundo Piso de la Transformación se escribe con Seguridad Social

05

IMSS + seguro + social

- ▶ Fotogalería de los eventos más relevantes de agosto
- ▶ Las Breves y saludables del IMSS
- ▶ Más infraestructura, mejor atención en el IMSS | Firme compromiso con el bienestar de México
- ▶ Trato Digno: Cada persona merece ser escuchada, orientada y atendida con respeto

10

Deporte, cultura y entretenimiento

- ▶ 9°. Cuento ganador | 1er Concurso Rosario Castellanos: La niña arco iris
- ▶ Actividades culturales gratuitas
- ▶ Cartelera Cine Linterna Mágica
- ▶ El Director General recomienda leer: El Eterno Femenino de Rosario Castellanos (1975)

18

IMSSFórmate

- ▶ Seguro de Salud para la Familia

21

Personas al centro

- ▶ La Igualdad también se refleja en el salario

22

Sabías que

- ▶ Sabías que... ¡Tres Centros Vacacionales IMSS, ahora son Dog Friendly!

24

Vivo y trabajo saludable

- ▶ Salud Sexual en el IMSS, más allá del tabú
- ▶ Melanoma: detectar un cambio puede hacer la diferencia
- ▶ Medicina de Rehabilitación: trabajar el cuerpo para sanar el alma
- ▶ Cuando amamantar también es volver al trabajo

32

Los consejos de Marco Aurelio

- ▶ El número que sostiene al Seguro Social

35

Somos IMSS

- ▶ Podcast
- ▶ Fundación IMSS: 6to Congreso Internacional "Mi Lucha es Rosa 2026"
- ▶ 19 de septiembre: memoria que nos une, prevención que salva
- ▶ Enfermera General Clínica: Ser enfermera cumplió mis sueños
- ▶ Trabajador destacado:
 - Dra. Patricia Castro Martínez Jefa de la División de Calidad UMAE HO, CMN "SigloXXI", Ciudad de México
 - Dr. Pedro Perayra Balmes Médico Geriatra, HGZ No. 1, Campeche
- ▶ Lo mejor de Familia IMSS en los estados
- ▶ Bosquejos | Un continente en busca de Seguridad Social: El camino hacia la CISS
- ▶ Receta saludable: pollo a la tricolor



FAMILIA IMSS

LA REVISTA

DIRECTORIO

Director General
Zoé Robledo

Secretario General
Jorge Gaviño Ambriz

Directora de Prestaciones Médicas
Alva Alejandra Santos Carrillo

Director de Prestaciones Económicas y Sociales
Mauricio Hernández Ávila

Directora de Incorporación y Recaudación
Luisa Obrador Garrido Cuesta

Directora Jurídica
Norma Gabriela López Castañeda

Director de Finanzas
Marco Aurelio Ramírez Corzo

Director de Administración
Borsalino González Andrade

Directora de Innovación y Desarrollo Tecnológico
Claudia Laura Vázquez Espinoza

Director de Operación y Evaluación
Javier Guerrero García

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

Titular de la Unidad de Comunicación Social
Amadeo Díaz Moguel

El Segundo Piso de la Transformación se escribe con Seguridad Social

En tiempos de transformación, los hechos son los que hablan. A eso se refirió la Presidenta Claudia Sheinbaum Pardo, en su segundo informe de gobierno, cuando dijo que uno de los mayores legados de nuestro tiempo es haber convertido el amor en política pública y la política pública en derechos que le pertenecen al pueblo de México.

Los programas del bienestar y las grandes acciones desplegadas en estos dos años no son concesiones del poder, sino una forma de reconocer la dignidad y el esfuerzo de millones de mexicanas y mexicanos que, durante mucho tiempo, fueron olvidados.

En la edificación del Segundo Piso de la Transformación, el IMSS ha sido un pilar fundamental. Frente a la pesada herencia de abandono del período neoliberal (1982-2018), donde apenas se agregaron 4 mil camas hospitalarias en 36 años, hoy la Transformación reconstruye el sistema público desde la raíz. En solo dos años (2024-2026) ya operan 33 nuevos hospitales, 11 Unidades de Medicina Familiar, 36 centros de salud y 650 quirófanos modernos, con la meta clara de sumar 152 unidades nuevas y 9 mil camas más para 2030.

Con el programa Salud Casa por Casa, se han realizado más de 23 millones de visitas domiciliarias. La labor invaluable de 20 mil profesionales de la salud ha permitido llevar atención directa a adultos mayores y personas con discapacidad, consolidándose como una de las iniciativas de salud preventiva más importantes de todo el mundo.

El programa México te abraza ha respaldado a más de 281 mil compatriotas que han regresado de los Estados Unidos de América, brindándoles acompañamiento integral que incluye asistencia médica oportuna.

El Servicio Universal de Salud (SUS) comienza a hacerse una realidad, gracias al esfuerzo conjunto de las principales instituciones de salud pública del país: IMSS, ISSSTE, IMSS Bienestar, PEMEX y CCINSHAE. A partir de este mes y hasta diciembre, comenzará la implementación de más de 12 mil consultorios SUS en 24 entidades federativas para fortalecer la atención primaria.



Zoé Robledo

Director General del IMSS

La riqueza de la nación debe traducirse siempre en bienestar para el pueblo. Por eso, no se trata únicamente de atender la salud. La historia confirma que cuando la seguridad social se fortalece, al país le va bien porque se sostiene el empleo formal, se protege el patrimonio de las familias y se respalda el desarrollo económico con estabilidad.

Los datos macroeconómicos y laborales son claros: El salario mínimo subió de 2 mil 800 pesos en 2018 a 9 mil 582 pesos mensuales en este 2026, mientras que el salario medio registró un récord histórico de 20 mil 212 pesos. En el plano general el PIB nacional creció casi 2% de 2024 a 2025, la recaudación federal sumó 6 billones 46 mil millones de pesos en 2025, la Inversión Extranjera Directa llegó a 35 mil millones de dólares y el desempleo se mantuvo en un mínimo de 2.7%, con 60 millones de personas con empleo formal.

Las conquistas laborales continúan ampliándose. Las y los trabajadores de aplicaciones digitales ya cuentan con seguridad social y derecho al reparto de utilidades. Además, este mes de septiembre arranca el sello laboral para garantizar derechos a jornaleros agrícolas, al tiempo que la transición hacia la jornada laboral de 40 horas semanales avanza de manera paulatina rumbo a 2030.

El tejido comunitario también se fortaleció con obras de alto impacto social y cercanía territorial: Con el Mundial Social se construyeron 2 mil 226 canchas y un millón cien mil personas participaron en torneos de disciplinas inclusivas como FUTSAL Femenil, Fútbol T21, Fútbol Sin Correr y la Street Child World Cup IMSS, entre otros. A su vez, las 665 Ferias de Paz han acercado más de un millón de servicios esenciales a quienes más lo necesitan en todo el país.

En el Segundo Piso de la Transformación, un IMSS fuerte demuestra que conmemorar nuestra Independencia en este mes patrio significa honrar el legado de libertad por el que tanto lucharon nuestros antepasados, defendiendo una soberanía que se construye día con día garantizando el bienestar, la salud y la dignidad de cada familia mexicana.

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

Familia IMSS. 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 04-2026-050514242900-102, de fecha 5 de mayo de 2026. Oficinas administrativas en: Toledo No. 10, Planta Baja, Alcaldía Cuauhtémoc, Col. Juárez, 06600 Ciudad de México, teléfonos (55)5238-2700, extensiones 11301, 11309 y 11310.

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

El lenguaje empleado no pretende generar ninguna clase de discriminación, ni marcar diferencias entre mujeres y hombres, por lo que las referencias o alusiones hechas al género masculino representan siempre a todos y a todas, mujeres y hombres, 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: Diego García Gómez, Erika Elizabeth Ávila Soto, Eloísa Flores Garz, Hugo Enrique Chávez Chaparro, Javier Eduardo Chim Pérez, Maribel García Ibarra, Mónica Martínez García, Sara Lizbeth Cuevas Lieras, Nora Rodríguez Aceves y Guadalupe Avelina Ramírez Camargo.

CONOCE LAS ACCIONES INSTITUCIONALES MÁS RELEVANTES DE AGOSTO

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

LAS MAÑANERAS DEL PUEBLO

1. **Presentó el crecimiento de productividad del IMSS en 2026**, de enero a julio más de 1.1 millones de cirugías, más de 19.6 millones de consultas de especialidad y 64.9 millones de medicina familiar, y el avance en la **programación digital de consulta de especialidad**, para una mejor gestión de agendas. (18 agosto)
2. **Acompañó a la Presidenta de México, Dra. Claudia Sheinbaum**, a la firma del decreto para la creación de los consultorios del **Servicio Universal de Salud (SUS)** y ampliar la atención primaria en los estados incorporados al IMSS-Bienestar. (25 agosto)



FORTALECIENDO LA INFRAESTRUCTURA INSTITUCIONAL Y EL CAPITAL HUMANO

El director general.

1. En Oaxaca, con la **Presidenta Dra. Claudia Sheinbaum** colocó la primera piedra del nuevo HGR “San Lorenzo Cacaotepec”, para las familias oaxaqueñas y recorrió el HGZ No. 1, el área de urgencias y Sala de Hemodinamia.
2. El **H. Consejo Técnico aprobó nuevas obras de salud**: una UMF Plus en Chalco y en San Juan Parangaricutiro, Michoacán, una clínica en La Piedad, un nuevo Hospital de Gineco-Pediatría en Yucatán y dos CECI, en Jalisco y Edomex.
3. Con el **Dr. Hermilio Domínguez, titular del OOAD** en Chiapas revisó las áreas de urgencias, el fortalecimiento al **IMSS-Coplamar**, el **Trato Digno** en las unidades y **abastecimiento de medicamentos**.
4. En CDMX Norte, supervisó la ampliación de la sala de urgencias de la UMF No. 23, para beneficio de las y los derechohabientes.
5. **Revisó** con la Secretaria de la Defensa el **avance de los 11 frentes de obra hospitalaria** para ampliar la atención médica en más lugares.
6. **Entregó 8 nuevas ambulancias en Puebla y 10 en Chiapas**, ampliando el parque vehicular y fortaleciendo la capacidad de traslado con un mejor servicio.



ACCIONES GOBIERNO FEDERAL - IMSS

1. La **Presidenta** de México, **Dra. Claudia Sheinbaum**, **informó** que **médicos e investigadores del IMSS** desarrollan **equipos de diálisis y hemodiálisis**, con tecnología mexicana. Con **gobernadoras y gobernadores de IMSS Bienestar** revisó avances del Servicio Universal de Salud (SUS).
2. En **Oaxaca**, los **directores del ISSSTE, IMSS e IMSS Bienestar** **junto con la Presidenta** **visitaron** los **hospitales** que trabajarán de manera coordinada en **Ciudad Salud** para el **Servicio Universal de Salud (SUS)**.
3. Con **Carlos Ulloa**, **director general de BIRMEX**, **revisó las redes de logística y distribución de medicamentos**, para hacer más eficiente la entrega en cada una de nuestras clínicas y hospitales.
4. **Encabezó la Jornada Nacional de Reforestación 2026 en Chiapas**, y dio **seguimiento** a la implementación del **Servicio Universal de Salud** en el estado con el **gobernador Eduardo Ramírez**.
5. En **Chiapas** **arrancó el Congreso Nacional de "Vive Saludable, Vive Feliz"**, con el secretario de Educación Pública, el gobernador del estado y el equipo del IMSS, **para fortalecer la prevención y promover la salud en las escuelas públicas**.



1.

La **UMAE del CMN "La Raza"** recibió **reconocimiento internacional** por su liderazgo en la atención integral en su **Clínica de Hemofilia**, al **brindar innovación terapéutica a personas con este padecimiento**.

2.

En la **Semana Mundial de la Lactancia Materna**, el IMSS promovió este acto de amor que nutre, protege y fortalece el vínculo entre mamá y su bebé.



3.

El **Banco de Células de Cordón Umbilical** del CMN **"Siglo XXI"** ha realizado **más de 140 trasplantes**, mejorando la vida de niñas, niños y personas adultas.

4.

El **HGZ No. 1 "Nueva Frontera" en Tapachula, Chiapas** realizó el **tercer trasplante renal de donador vivo**, gracias al compromiso de sus médicos especialistas que hicieron posible este procedimiento.



5.

Más de **600 personas vibraron en la clase nacional de boxeo del IMSS "Puños de Transformación"**, donde Mariana **"La Barbby" Juárez** mostró su talento en la **Unidad Deportiva Morelos**.

6.

IMSS e INEA impulsan Programa de Alfabetización Comunitaria, **789 pasantes de salud** en servicio social colaboraron en el programa de alfabetismo en comunidades rurales de **Chiapas, Michoacán, Oaxaca y Puebla**.



Más infraestructura, mejor atención en el IMSS

Firme compromiso con el bienestar de México

En este sexenio hablar de la salud pública en nuestro país es referirnos a una prioridad para nuestro bienestar. En esta etapa de transformación, el IMSS está demostrando que la atención médica accesible, moderna y humana no solo es un derecho, sino una realidad en plena expansión. Gracias a un esfuerzo histórico de inversión y planeación estratégica, encabezado por su director general, **Zoé Robledo**, y respaldado por el Gobierno de México, el Instituto vive una de las etapas de fortalecimiento en infraestructura más ambiciosas de su historia, reafirmando su compromiso con la derechohabencia y con el bienestar de toda la nación.

Infraestructura hoy, bienestar siempre

Más camas, más esperanza

Uno de los pilares más evidentes de este crecimiento es el robustecimiento de la infraestructura hospitalaria. En un país tan diverso y dinámico como el nuestro, contar con un hospital cercano y bien equipado marca la diferencia. Durante los primeros dos años de este sexenio se han concluido siete nuevos hospitales distribuidos estratégicamente en Chihuahua, Baja California, Chiapas, Puebla, Ciudad de México, Campeche y Sonora, sumando un total de 965 camas censables adicionales para brindar atención digna a quienes más lo necesitan.

Pero la visión va mucho más allá. Actualmente se encuentran en proceso de construcción 20 hospitales en 16 estados, lo que representa la incorporación de 3,073 camas censables adicionales para el sistema de salud pública. Estas obras forman parte de un paquete integral que busca garantizar una cobertura equitativa y descentralizada. Además, como respuesta a las enfermedades crónicas que más impactan a las y los mexicanos, el IMSS ha equipado a sus unidades con nueve nuevas salas de hemodinamia y 391 máquinas de hemodiálisis, fortaleciendo sustancialmente la atención médica especializada para padecimientos vasculares y renales.



7
nuevos
hospitales



965
camas censables
adicionales



20
hospitales
en construcción



16
estados



9
salas de
hemodinamia



391
máquinas
de hemodiálisis

Más infraestructura
para más historias de vida



Un primer nivel de atención **fuerte y flexible**

La prevención y la medicina familiar son la verdadera primera línea de defensa de nuestro sistema sanitario. Por ello, desde octubre de 2024 a septiembre 2026 el fortalecimiento del primer nivel de atención ha sido prioritario. Ya se concluyeron seis nuevas Unidades de Medicina Familiar (UMF) que incorporan 114 consultorios, mientras que otras seis unidades se encuentran en construcción para sumar 106 consultorios más.

Un aspecto sumamente innovador es cómo el Instituto se ha adaptado a la rutina de las familias trabajadoras. Gracias a la Estrategia 2-30-100 se detectó y comprendió que no siempre es posible acudir a consulta entre semana, por lo que se innovó y se extendió la atención médica a los fines de semana. Un total de 219 UMF habilitaron horarios de sábado y domingo con 601 consultorios adicionales, logrando consolidar una red nacional de 400 UMF y 1,587 consultorios dedicados a este esquema. Esta estrategia dio resultados sorprendentes: durante 2025 se otorgaron 8.5 millones de consultas en fines de semana, mientras que, al corte del 30 de junio de 2026, ya se alcanzaron 4.8 millones de atenciones adicionales. Esta flexibilidad operativa devuelve el tiempo y la tranquilidad a la derechohabiente.

Asimismo, resalta el nuevo modelo de las UMF Plus, las cuales incorporan servicios multidisciplinarios como Salud Mental, Medicina Física, Rehabilitación y Urgencias, además de tomógrafos y módulos de hemodiálisis, llevando la resolución médica de alta calidad directamente al primer nivel.



6
nuevas UMF
114 consultorios



6
UMF en construcción
106 consultorios



219
UMF con atención
de sábado y domingo
601 consultorios
adicionales



400
UMF en la red nacional
1,587 consultorios



8.5 millones
de consultas
en fines de semana
durante 2025



4.8 millones
de atenciones adicionales
al 30 de junio de 2026.

Renovación **total**

Construir lo nuevo es fundamental, pero renovar y modernizar las instalaciones existentes para que sigan siendo funcionales y seguras es también crucial. El IMSS ha llevado a cabo una rehabilitación integral de sus espacios: 54 hospitales han sido intervenidos, renovando un total de 235 quirófanos y modernizando 83 unidades de terapia intensiva.

A la par, se fortalecieron 93 áreas de hemodiálisis, 53 laboratorios de patología, 89 espacios destinados a la salud mental, 71 áreas de urgencias y atención médica continua, así como 53 oficinas subdelegacionales para agilizar los trámites administrativos. Para completar este circuito de modernización y garantizar un traslado oportuno y seguro, se entregaron 1,000 ambulancias nuevas en todo el país y se sustituyeron 180 elevadores en diversos hospitales y clínicas.



Inversiones con **visión de futuro para el país**

Este despliegue no es fortuito. Proyectos estratégicos como la inversión de 5,678 millones de pesos destinada a 14 obras en la zona oriente del Estado de México que incluye la edificación de hospitales, clínicas UMF Plus y Centros de Educación y Cuidado Infantil (CECI) demuestran un compromiso decidido por saldar deudas históricas con regiones con altísima densidad poblacional. De igual forma, el trabajo constante avalado por el H. Consejo Técnico asegura que cada peso invertido responda a las necesidades reales de cada comunidad.

El IMSS demuestra cotidianamente que la salud es un derecho fundamental. Con obras concluidas, unidades médicas modernizadas, equipamiento de última generación y esquemas de atención adaptados a la ciudadanía, este Instituto refrenda su vocación de servicio, cuidando la vida de las y los mexicanos y construyendo un país más sano, justo y fuerte.

Un México
más **sano**,
más **justo**
y más **fuerte**

Trato
Digno
IMSS

CADA PERSONA MERECE SER **ESCUCHADA,** **ORIENTADA** Y **ATENDIDA** CON RESPETO

Desde su lugar de trabajo, Karina desempeña una labor fundamental: brindar orientación y apoyo a las y los derechohabientes para que puedan concluir sus trámites de manera clara, sencilla y oportuna. Más allá de los procesos administrativos, su compromiso diario consiste en ofrecer una atención cercana, basada en el respeto, la empatía y la disposición para ayudar.

Para ella, el **Trato Digno** significa recibir a cada persona con amabilidad, escuchar sus necesidades y ofrecer una explicación clara a cada una de sus dudas.

"El Trato Digno es la amabilidad, tratar bien a las personas y darles una buena explicación a sus dudas".

Su vocación de servicio se refleja en la paciencia con la que atiende a quienes acuden a solicitar apoyo, entendiendo que cada derechohabiente enfrenta situaciones diferentes y merece una atención de calidad.

"Me siento muy satisfecha, muy contenta, muy feliz y muy alegre dando un buen trato a los derechohabientes. Ya sea que me hagan la misma pregunta cien veces, cien veces tendré la tranquilidad y la paciencia para brindarles el apoyo que necesitan".

Quienes conviven con ella coinciden en que su actitud positiva y disposición para ayudar generan confianza tanto entre sus compañeros como entre los derechohabientes. Su calidez humana, respeto y profesionalismo hacen que cada persona se sienta escuchada y atendida con interés genuino, fortaleciendo el compromiso institucional de ofrecer una atención con calidad y calidez.

Historias como estas demuestran que el **Trato Digno** se construye con acciones cotidianas: **una sonrisa, una explicación clara, una actitud paciente y el compromiso permanente de servir.** Su ejemplo inspira a seguir fortaleciendo una cultura de respeto, empatía y excelencia en el servicio, haciendo del IMSS una institución cada vez más cercana a quienes depositan su confianza en ella.

Karina Rodríguez Ramírez

Oficial de Servicios Técnicos de la
Subdelegación No. 2 Noroeste del IMSS.



Escanea el QR
para conocer más
de sus actividades.



1er Concurso Nacional de Cuento del IMSS

Rosario Castellanos

2025

La niña arcoíris



Esta historia comienza en Los Altos, Chiapas, en el corazón de las montañas, en un poblado cerca de un riachuelo, donde el sol se filtra entre las hojas de los robles y encinos; lugar que guarda las canciones de nuestros ancestros, que vio nacer a una niña de entre siete y ocho años, con ojos grandes y oscuros, que reflejan el brillo de los riachuelos que corren libres entre las piedras; cabellos, negros y abundantes, que parece guardar la sombra fresca de los encinos. En su rostro se mezcla la inocencia con una sonrisa casi tímida, como la de quien sabe que pertenece a un mundo tejido con paciencia. Viste un huipil sencillo, bordado por manos que heredaron siglos de hilos y colores. Que carga en sus hombros la herencia de esas tierras, el nombre de Ixchel, de una diosa de origen maya, que hace alusión al amor, la luna, la gestación, la medicina y los textiles, cuyo significado es: “la mujer arcoíris”.

Ixchel desde pequeña se vio cautivada por el campo, al ver a sus padres despertar con el canto de los gallos y viajar entre las montañas a pie descalzo; aquí fue donde aprendió que el maíz no era solo alimento, sino la esencia de su gente, de sus orígenes, algo tan especial que recorría todo su espíritu, también sentía que cada grano era como una palabra pronunciada en tseltal, pequeño y frágil, pero con la suficiente fuerza para dar vida si se cuidaba con delicadeza y paciencia. Wanuch, abuela de Ixchel, en uno de esos días, al recolectar maíz, con la mañana fresca, con ligero viento y sol radiante, le dijo:

Hija mía, recuerda que el maíz es como nuestra piel y el tseltal como nuestro espíritu, si olvidas uno, te quedarás vacía.

En aquel lugar Ixchel escuchaba en silencio, con los pies libres, tocando la tierra húmeda, mientras las hojas del maíz sonaban a su alrededor. Sabía que el mundo estaba hecho de palabras, y que cuando su abuela hablaba, hasta las montañas escuchaban y respondían con el eco de los árboles. En esos relatos, la naturaleza no era muda.



1er Concurso Nacional de Cuento del IMSS

Rosario Castellanos

2025

Cada día Ixchel se dirigía a la escuela que estaba a un par de horas de distancia, sobre aquella vereda húmeda y verde, que pareciera no tener fin, era acompañada del viento, de ese que refresca el alma, bajo las nubes que te siguen con sigilo, era un viaje sin igual, aunque al llegar a su destino, el mundo que conocía se volvía distinto. Allí las palabras no sabían a tortilla caliente hecha a mano, ni a historia contada al calor del fogón de la abuela Wanuch. La maestra Isabel, originaria de la ciudad capital, enseñaba con un español duro como una piedra. Realizaba actividades donde habitualmente todos participaban, sin embargo, Ixchel quien hablaba tseltal, respondía en la lengua con la que había crecido, a lo que sus compañeros respondían con risas, y burlas, donde se escuchaba al fondo: “¡habla bien!, ¡habla español!, ¡aquí no es la montaña!”, estas palabras le quemaban el alma, como si su lengua estuviera rota, como si conviviera con desconocidos.



Esa tarde, de regreso a casa, miraba como los árboles del camino inclinaban sus ramas como si quisieran abrazarla, los pájaros murmuraban:

Si no hablo mi lengua, ¿qué le diré a mi pueblo, si olvido el tseltal?, ¿qué quedará de mí cuando el tiempo me borre de la montaña?

Al día siguiente, se sentó junto a su abuela Wanuch, quien, con la mirada fija en el horizonte, hacia esas enormes montañas, le contaba cómo sus dioses habían formado al primer hombre y a la primera mujer del maíz, amasando su cuerpo con masa amarilla y blanca.

1er Concurso Nacional de Cuento del IMSS

Rosario Castellanos

2025

Así fue, mi niña, dijo Doña Wanuch, con voz profunda, los dioses mezclaron la tierra fértil con el agua de los ríos, tomaron el maíz que crece bajo el sol y lo amasaron hasta darle forma de hombre y mujer. Primero hicieron al hombre, con masa amarilla, suave como el grano maduro, y luego a la mujer, con masa blanca, pura como la luna sobre las montañas.

La abuela Wanuch acarició la cabeza de Ixchel y continuó:

Y así, el hombre y la mujer del maíz aprendieron a sembrar y cosechar, a ofrecer gracias por cada grano, a cantar y bailar cuando llovía, y también a llorar cuando la tierra se secaba.

La vida se convirtió en un ciclo, como el maíz que nace, crece, da fruto y vuelve a la tierra; formando un hilo invisible en cada uno de nosotros que habitamos este valle, un lazo que conecta nuestras almas con los dioses y con los campos donde comenzó nuestra historia.

Fue entonces que Ixchel comprendió que callar la lengua del corazón, era arrancarse a sí misma de raíz, sin embargo, todavía tenía esa duda en el pecho, ya que el miedo a la burla pesaba como una piedra, como el español duro de la escuela. La abuela, al verla cabizbaja, dijo con palabras que resonaban en el viento:

El maíz no florece en soledad, hablar nuestra lengua es sembrar compañía, crecer entre el pueblo, entre amigos.

Al paso de los días, en la escuela llegó un anuncio: “El concurso escolar”, los niños debían contar una historia frente a toda la comunidad; algunos compañeros en su salón, entre voces, elegían relatos modernos: como superhéroes o las grandes ciudades, aquí Ixchel se sentía pequeña, como una semilla en medio de piedras, como si la montaña fuera más alta y lejana, pero al recordar cada una de las historias de su abuela, comprendió que eran relatos más antiguos que las paredes de la escuela, y más grandes que cualquier ciudad o superhéroe.

Al llegar a casa, le contó a su abuela sobre el concurso escolar y lo nerviosa que se sentía, cómo al querer contar su historia, sus pies temblaban y su voz se enredaba como raíces que buscan la tierra, por lo que la abuela Wanuch la tomó de las manos y le susurró:

Recuerda, hija mía, tus palabras llevan el maíz en ellas, mientras lo recuerdes y lo compartas, ningún miedo será más grande que tu corazón.

Llegó el día del concurso, el cielo amaneció nublado, los pájaros parecían ausentes, el camino parecía más largo que de costumbre, sin embargo Ixchel siguió adelante, llegando a la escuela, donde al comenzar el concurso, con el corazón y el alma aún temblando, mirando a la maestra y a cada uno de sus compañeros, se paró frente a todos en ese pequeño patio de escuela y recordó las palabras de la abuela Wanuch, así con la fuerza de un río que cruza las montañas y se abre paso sobre toda adversidad, en tseltal, comenzó a relatar la leyenda del maíz, el salón se llenó de una lengua auténtica y verdadera, aunque cada palabra era desconocida, estas tenían el peso de los siglos, el peso de la historia de un pueblo de masa amarilla y blanca; los niños al oírla, dejaron de moverse, las maestras y la directora se miraban sorprendidas, hasta el viento que se susurraba por las ventanas del salón parecía detenerse en el tiempo.



Al terminar, hubo un silencio en todo el salón, Ixchel con serenidad, comenzó de nuevo a relatar en español esta misma historia, la cual nadie interrumpió ni se burló, el silencio era profundo, como si la montaña misma pidiera escuchar a Ixchel, la maestra Isabel, conmovida, entendía que enseñar no se trataba de borrar, sino sumar, en ese instante, sintió en su interior que la tierra le pedía abrir la puerta del tseltal, sus compañeros, por primera vez, compartían con atención y respeto, como si reconocieran la lengua materna como esa semilla viva que podía nutrir y hacer crecer también sus almas.

1er Concurso Nacional de Cuento del IMSS

Rosario Castellanos

2025

Para su sorpresa, sus compañeros la pronunciaron al unísono, como un canto, y en ese instante Ixchel sintió que en lo alto se abría una puerta luminosa, donde su voz y la de los demás podían encontrarse, como si los dioses le sonrieran.

Los viernes siguientes, Ixchel comenzó a escribir palabras en tseltal en la tierra húmeda detrás del salón, allí los niños la rodeaban, curiosos. La maestra Isabel se detenía a mirar y comprendía, poco a poco, que la educación no era una línea recta, sino que debería ser el puente donde caben todas las voces.

En casa, al llegar de la escuela, la abuela Wanuch la escuchaba contar sus días con orgullo y brillo en sus ojos como si el sol siempre estuviera allí: "Hoy dijeron winik (que significa "hombre") y ants, (que significa "mujer"), decía. La abuela asentía y su voz se volvía grave:

"Recuerda que cada palabra es como un grano de maíz. Si lo guardas, se pierde. Si lo siembras, alimenta"

Esa noche, cambió con respecto a las anteriores, Ixchel logró dormir, soñó con un campo de milpas infinitas, cada tallo tenía espigas doradas que cantaban en tseltal, ella caminaba entre las plantas, entre la tierra que la vio nacer, con el pie descalzo, con la piel envuelta en hojas de maíz, reconociendo las voces de los ancestros, de las mujeres que tejieron, de los hombres que defendieron la tierra, de todos esos niños que rieron antes que ella; todos le hablaban y le decían:

"No estás sola, Ixchel, somos una historia que no se perderá en las montañas"

Desde entonces, cada vez que la lluvia golpea la tierra y los granos germinan en la milpa, Ixchel siente que las voces antiguas aún viven en ella, recordándole que la identidad no es carga ni vergüenza, sino raíz y semilla del futuro.

Con el paso del tiempo, la escuela del pueblo cambió, ya no era solo un sitio del español recto y duro, sino un lugar de lenguas indígenas que podían convivir y hacerse parte de la vida misma. Ixchel comprendió entonces que la educación no tiene por qué arrancar las raíces de las personas, sino que es aquella que puede regar la semilla que cada corazón tiene y con ello dejarla florecer a su modo.

wokol awal – gracias
Arturo Sánchez Navarro



EL IMSS TAMBIÉN ES CULTURA

CARTELERA DEL 1 AL 31 DE OCTUBRE DE 2026

#IMSSCULTURA

Actividades culturales

GRATUITAS

CINE EN TEATROS

“ZU WEIT WEG (DEMASIADO LEJOS)”

DIRECTORA: SARAH WINKENSTETTE

en colaboración con el Goethe-Institut Mexiko

TEATRO IMSS CULIACÁN

Jueves 1, 16:00 horas
Viernes 16, 12:00 horas

TEATRO IMSS TEPIC

Martes 6, 08:00 horas
Martes 20, 08:00 horas

TEATRO IMSS AGUASCALIENTES

Miércoles 7, 12:00 horas

TEATRO IMSS DURANGO

Miércoles 7, 16:00 horas

TEATRO IMSS LEÓN

Martes 13, 13:00 horas

TEATRO IMSS SAN LUIS POTOSÍ

Miércoles 14, 11:00 horas

TEATRO IMSS CIUDAD JUÁREZ

Miércoles 14, 17:00 horas

TEATRO IMSS QUERÉTARO

Miércoles 14, 17:00 horas

TEATRO IMSS MONCLOVA

Jueves 15, 16:00 horas

Jueves 29, 16:00 horas

TEATRO IMSS MAZATLÁN

Miércoles 21, 09:00 horas

TEATRO IMSS CUAUHTÉMOC

Miércoles 21, 13:30 horas

Jueves 22, 11:00 horas

TEATRO IMSS SALTILLO

Miércoles 21, 18:00 horas

TEATRO IMSS CD. MANTE

Jueves 22, 16:00 horas

TEATRO IMSS MORELIA

Miércoles 28, 10:00 horas

TEATRO IMSS PIEDRAS NEGRAS

Miércoles 28, 10:00 horas

TEATRO IMSS GUADALAJARA

Viernes 30, 17:00 horas

CENTROS DE SEGURIDAD SOCIAL:

CSS MORELOS

Miércoles 7, 09:00 horas

CENTRO DE ARTESANÍAS MORELOS

Miércoles 7, 11:00 horas

CSS ANÁHUAC

Miércoles 14, 14:00 horas

CSS MERCED TOPACIO

Viernes 16, 13:00 horas

CSS MORELOS

Viernes 2, 08:00 horas

CSS MERCED TOPACIO

Viernes 16, 08:00 horas

CENTRO DE ARTESANÍAS MORELOS

Viernes 16, 11:00 horas

CSS PROGRESO NACIONAL

Jueves 22, 10:00 horas

CINE LINTERNA MÁGICA

PROYECCIÓN ESPECIAL: “ZU WEIT WEG (DEMASIADO LEJOS)”

DIRECTORA: SARAH WINKENSTETTE

en colaboración con el Goethe-Institut Mexiko

Jueves 29, 10:30 horas

Programación sujeta a cambios, sin previo aviso.

EL IMSS TAMBIÉN ES CULTURA

CARTELERA DEL 1 AL 31 DE OCTUBRE
TEATROS METROPOLITANOS

TEATRO TEPEYAC "CARMEN MONTEJO"

"RAZONES PARA DECIRTE ADIÓS"

Jueves 1, 8, 15, 22 y 29 de octubre, 20:00 horas

"JORGE COQUE MUÑÍZ"

Viernes 2 de octubre, 20:30 horas

"HANSEL Y GRETEL"

Sábado 3 y 17 de octubre, 14:00 horas

Domingo 4, 11 y 18 de octubre, 16:30 horas

"LA SIRENITA MUSICAL"

Sábado 3 de octubre, 16:00 horas

"EL DIARIO DE ANA FRANK"

Sábado 3 de octubre, 18:00 horas

"DRÁCULA, BALLET DE TERROR"

Sábado 3, 10, 17, 24 y 31 de octubre, 20:30 horas

Domingo 11, 18 y 25 de octubre, 18:30 horas

Viernes 30 de octubre, 20:30 horas

"EL MAGO DE OZ, MUSICAL"

Domingo 4 y 11 de octubre, 12:00 horas

"CENICIENTA, LA MAGIA DEL AMOR"

Domingo 4 de octubre, 14:00 horas

"TREINTONAS, CUARENTONAS Y CHINGONAS!"

Domingo 4 de octubre, 18:30 horas

Sábado 10, 17, 24 y 31 de octubre, 18:00 horas

"LA DAMA DE NEGRO"

Viernes 9 de octubre, 19:00 horas

"CALAVERITAS MEXICANAS"

Sábado 10, 17, 24 y 31 de octubre, 16:00 horas

Domingo 11, 18 y 25 de octubre, 14:00 horas

"LOS MONÓLOGOS DE LA VAGINA"

Viernes 16 de octubre, 19:00 y 21:30 horas

"LEYENDAS DE TERROR"

Sábado 24 y 31 de octubre, 14:00 horas

Domingo 25 de octubre, 16:30 horas

"THRILLER: TRIBUTA A MICHAEL JACKSON,
ESPECIAL DÍA DE MUERTOS"

Viernes 30 de octubre, 16:00 y 18:00 horas.

TEATRO XOLA "JULIO PRIETO"

"LA CLASE"

Sábado 3, 10, 17, 24 y 31 de octubre, 18:00 y 20:30 horas

Domingo 4, 11, 18 y 25 de octubre, 16:30 y 19:00 horas

"D MENTE CON ARI TELCH"

Lunes 5, 12, 19, y 26 de octubre, 20:00 horas

"RIDE THE CYCLONE, EL MUSICAL"

Martes 6, 13, 20 y 27 de octubre, 20:30 horas

TEATRO SAN JERÓNIMO "INDEPENDENCIA"

"EL LIBRO DE LA SELVA"

Domingo 4 y 11 de octubre, 11:00 y 13:00 horas

TEATRO CUAHTÉMOC

"BEATLEMANIA"

Domingo 4 de octubre, 16:00 horas

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

#IMSSCULTURA

EL IMSS TAMBIÉN ES CULTURA

CARTELERA DEL 1 AL 22 DE OCTUBRE

#IMSSCULTURA

CINE LINTERNA MÁGICA

Jueves 1 de octubre



DIGGER

Síntesis: Comedia dirigida por Alejandro González Iñárritu. Digger Rockwell (Tom Cruise), el hombre más poderoso del mundo, desata por error un desastre de proporciones globales. Convencido de que es el único capaz de resolver el caos, emprende una frenética y absurda misión para demostrar que es el verdadero salvador de la humanidad, compitiendo contra el tiempo antes de que la catástrofe que él mismo provocó termine por destruirlo todo.



TADEO EL EXPLORADOR Y LA LAMPARA MARAVILLOSA

Síntesis: Tadeo y Sara enfrentan la aventura de la paternidad junto a su pequeña hija de dos años, Olimpia, mientras, Momia resiente haber dejado de ser el centro de atención. Tras seguir la pista en Londres de la mítica lámpara maravillosa de "Las mil y una noches", un antiguo peligro desatado obliga a la familia a emprender un viaje que abarca desde antiguas ruinas griegas hasta Oriente Medio y la célebre cueva de Alí Babá.

Jueves 15 de octubre



STREET FIGHTER

Síntesis: Ambientada en 1993, la historia reúne a Ryu y Ken cuando Chun-Li los recluta para competir en el Torneo Mundial de Guerreros. Lo que comienza como una feroz batalla campal pronto desvela una conspiración mortal orquestada desde las sombras por M. Bison y la organización Shadaloo, obligando a los luchadores a enfrentarse entre sí y superar los demonios de su pasado antes de que el combate llegue a su fin.

Jueves 22 de octubre



CLAYFACE

Síntesis: La trama sigue a un prometedor actor de Hollywood cuyo rostro queda severamente desfigurado tras un violento ataque. Desesperado por recuperar su atractivo físico y salvar su carrera, recurre a un tratamiento científico experimental que sale horriblemente mal, desencadenando una degradación física que lo transforma en un monstruo cambia formas. Incapaz de sostener su propia identidad y humanidad, se adentra en una perturbadora espiral de locura, ambición corrosiva y una sangrienta sed de venganza.



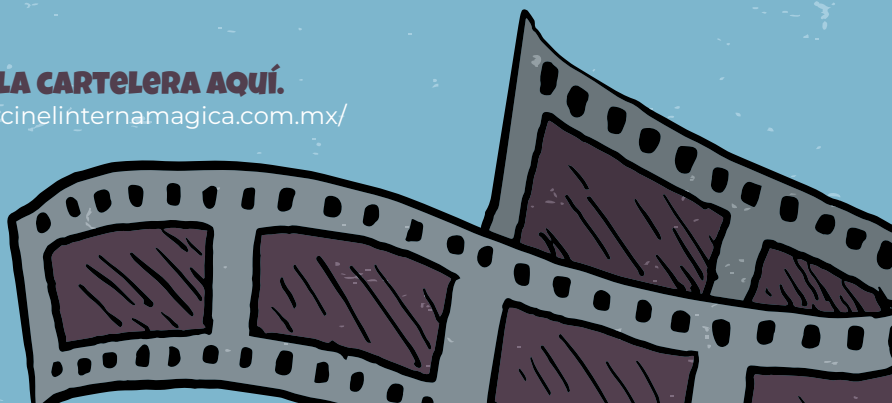
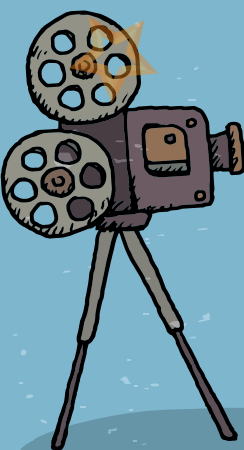
LA VENGANZA DEL CHARRO NEGRO

Síntesis: De regreso a Puebla, Leo San Juan es engañado por el misterioso Charro Negro, provocando que una niña sea arrastrada al inframundo. Para salvarla, Leo deberá adentrarse en el reino de los muertos y arriesgar su propia alma antes de ser atrapado para siempre.



CONSULTA LA CARTELERA AQUÍ.

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



EL DIRECTOR GENERAL RECOMIENDA LEER:



EL ETERNO FEMENINO

ROSARIO CASTELLANOS

La versión más popular y difundida de la historia es aquella donde las mujeres no figuran o donde han jugado papeles ampliamente criticados. Como ejemplo Eva, quien de acuerdo con la tradición judeocristiana fue creada a partir de la costilla de su compañero hombre Adán, además fue castigada por su deseo de probar del fruto del árbol del conocimiento.

La situación en México ha seguido el mismo patrón, a pesar de que las mujeres han jugado papeles importantes, ya sea por sus aportes o su ánimo transgresor, conocemos a unas pocas, desde la muy señalada Malinche, pasando por las anónimas Adelitas o Sor Juana Inés de la Cruz, hasta Josefa Ortiz Téllez Girón.

Una mujer chiapaneca, Rosario Castellanos, las imaginó a todas ellas teniendo un diálogo donde las desmitifica, ya sea por la perfección o terrible maldad que les han atribuido y donde refuerza su humanidad. Esta conversación la plasmó en una obra de teatro que nunca pudo ver escenificada porque murió en 1974 y el texto fue publicado meses después de su muerte, en 1975.

La conversación entre las figuras históricas forman parte de un sueño –o pesadilla, de acuerdo al criterio del espectador– que vive Lupita, una muchacha que acude a un salón de belleza el día de su boda, día donde debe al menos encarnar la belleza, la pureza y la dulzura, entre otras cualidades atribuidas a las mujeres.

Rosario Castellanos llamó a la obra El Eterno Femenino, en clara referencia a la obra de Fausto II de Goethe que concluye con la frase “El eterno femenino nos eleva hacia lo alto”. La escritora le quita lo solemne y a través del humor logra cuestionar el concepto de feminidad, con especial énfasis en la realidad mexicana.

Hoy podemos ver grandes avances, desde el 1 de octubre de 2024 tenemos a la primera mujer presidenta de México, quien simbólicamente abrió una Sala de Mujeres en la Historia en Palacio Nacional, y quien ha impulsado la construcción de Centros de Educación y Cuidado Infantil, para aliviar la carga de cuidados que las mujeres tienen alrededor de las y los hijos, entre otras acciones que comienzan a saldar deudas históricas.

Sin embargo, también hoy existe una fuerte reorganización de grupos conservadores que a través de la machósfera o promoviendo la idea de las tradwives, buscan revivir y aferrarse de la manera más violenta posible al eterno femenino, aquel que elimine el voto a las mujeres, que las limite a casa o que las invite a no pensar.





Escanea el código QR
para conocer más.

SEGURO DE SALUD **PARA LA FAMILIA**

¿Sabes que el IMSS ofrece alternativas voluntarias de aseguramiento para las personas que no cuentan actualmente con seguridad social y buscan que su familia pueda tener acceso a los servicios que ofrece el Instituto?

De manera voluntaria, las familias que no cuentan con seguridad social y que tienen el interés exclusivo de obtener cobertura de protección médica pueden contratar ante el Instituto Mexicano del Seguro Social un seguro de salud para sus integrantes.

El Seguro de Salud para la Familia es el esquema de aseguramiento voluntario que otorga atención médica, farmacéutica y hospitalaria en los tres niveles de atención; el aseguramiento es anual y el costo se estima en función del grupo de edad a que pertenezca.



Puede ser contratado por personas de nacionalidad extranjera que residan en territorio mexicano, siempre que acrediten que su estancia en el país es legal mediante las formas migratorias correspondientes, expedidas por el Instituto Nacional de Migración.

Asimismo, cuando el solicitante resida en el extranjero y no pueda acudir a México para realizar el trámite de incorporación, podrá otorgar, mediante carta poder simple, ya sea en original o en formato de imagen electrónica, autorización a otra persona para que, en su nombre y representación, realice la contratación del aseguramiento del grupo familiar. En caso de que solicite el aseguramiento de manera individual, deberá manifestar, bajo protesta de decir verdad, que carece de familiares.

¿Qué cobertura médica ofrece la Modalidad 33?

Da acceso a las prestaciones en especie del Seguro de Enfermedades y Maternidad, constituidas por los siguientes servicios:

- Asistencia médico-quirúrgica, farmacéutica y hospitalaria en los tres niveles de atención.
- En caso de maternidad, se otorgará a la titular del grupo familiar, durante el embarazo, el alumbramiento y el puerperio, las prestaciones siguientes:
 - a) Asistencia obstétrica
 - b) Ayuda en especie por seis meses para lactancia
 - c) Una canastilla al nacer el hijo

Para el caso de connacionales que residen en el extranjero, sean titulares, familiar directo o adicional, estas prestaciones se otorgarán únicamente cuando se encuentren en territorio mexicano.

El inicio de los servicios será a partir del día primero del mes calendario siguiente al de la incorporación.

Los hijos nacidos durante la vigencia del aseguramiento de la madre tendrán derecho a recibir la atención médica únicamente durante los 30 días naturales posteriores a la fecha de su nacimiento; si son inscritos dentro de los 90 días naturales siguientes a la fecha de su nacimiento, no les serán aplicables las disposiciones de los artículos 81, 82 y 83 del RACERF.

Este seguro brinda acceso a la infraestructura del Instituto sin solicitar pagos por deducibles o coaseguros en los servicios amparados. La protección abarca:

- Consultas de medicina familiar y con especialistas.
- Suministro de medicamentos conforme al catálogo institucional.
- Estudios de diagnóstico, rayos X y análisis de laboratorio.
- Asistencia quirúrgica y hospitalización general.
- Atención obstétrica y servicios de maternidad.

¿Existen restricciones, enfermedades preexistentes o tiempos de espera?

El aseguramiento contempla algunas restricciones relacionadas con enfermedades preexistentes, periodos de espera para determinados padecimientos y tratamientos que no se encuentran cubiertos, **por lo que las personas interesadas deberán llenar y firmar individualmente un cuestionario médico**; en el caso de menores de edad, este deberá ser requisitado por el padre, madre o tutor.

Estas restricciones no serán aplicables cuando la persona haya cotizado al menos 52 semanas previas a su baja en el Régimen Obligatorio o en el Seguro de Salud para la Familia y realice su inscripción dentro de los 12 meses siguientes a dicha baja, ya sea como persona asegurada o beneficiaria, de conformidad con el artículo 85 del RACERF.



Restricciones y exclusiones importantes

El seguro no cubre ciertos padecimientos ni tratamientos específicos:

- **Enfermedades preexistentes:** Tumores malignos, adicciones (alcoholismo y toxicomanías) o enfermedades sistémicas crónicas del tejido conectivo.
- **Tratamientos y artículos excluidos:** Cirugía estética, lentes, aparatos auditivos y tratamientos de padecimientos crónicos que requieran control terapéutico permanente.
- **Periodos de espera:** Padecimientos específicos como várices, anginas o cirugías ginecológicas no malignas que tienen periodos de espera antes de poder ser atendidos.
- **Sin derechos de pensión:** Este esquema otorga exclusivamente el derecho a recibir asistencia médica; no acumula semanas para el retiro, ni incluye prestaciones económicas, subsidios por incapacidad, guarderías o créditos de vivienda.

Costos anuales vigentes

A partir del **1.º de marzo de 2026**, las cuotas anuales aplicables del **Seguro de Salud para la Familia**, tanto a nuevas inscripciones como a renovaciones, corresponden a cada grupo de edad de la siguiente manera:

Grupo de Edad	Cuotas anuales 2026
0-19	9,300
20-29	11,550
30-39	12,350
40-49	14,350
50-59	14,850
60-69	20,600
70-79	21,500
80 y más	22,150

Se reitera que el aseguramiento se paga de manera anual y anticipada, y que el monto de la cuota depende del grupo de edad de cada persona asegurada.

Las cuotas se encuentran establecidas en el Acuerdo ACDO.AS3.HCT.260226/33.P.DF., aprobado por el H. Consejo Técnico del Instituto Mexicano del Seguro Social (IMSS) en sesión celebrada el 26 de febrero de 2026.

Medios de inscripción

En línea:

Las 24 horas, los 365 días del año en el portal:

<https://serviciosdigitales.imss.gob.mx/portal-ciudadano-web-externo/home/validar>

Deberá tener a la mano los siguientes datos:

1. Clave Única de Registro de Población (CURP), por cada integrante del grupo familiar.
2. Número de Seguridad Social (NSS), por cada integrante del grupo familiar.
3. Correo electrónico.
4. En su caso, datos para responder el cuestionario médico proporcionado por el IMSS, llenado por la persona solicitante y por cada familiar a asegurar, cuando aplique.

Presencial:

Para inscribirse, los interesados deberán presentar en la Subdelegación que les corresponda, de lunes a viernes en días hábiles para el IMSS, en un horario de 08:00 a 15:30 horas.

Requisitos y datos a proporcionar:

1. Clave Única de Registro de Población (CURP), por cada integrante del grupo familiar.
2. Número de Seguridad Social (NSS), por cada integrante del grupo familiar.
3. Correo electrónico.
4. En su caso, datos para responder el cuestionario médico proporcionado por el IMSS, llenado por la persona solicitante y por cada familiar a asegurar, cuando aplique. Original.

Documentos:

1. Identificación oficial vigente del titular del grupo familiar. Original y 1 copia.
2. Comprobante de domicilio del titular del grupo familiar. Original y 1 copia.

Tratándose de mexicanos que laboran en el extranjero que decidan ser inscritos por algún representante.

Además:

1. Carta poder simple que lo(a) designe como representante. Original y 1 copia para su cotejo.
2. Identificación oficial vigente. Original y 1 copia para su cotejo.



Escanea el código QR para conocer más.

Consulta el curso **IMSSFórmate** donde podrás revisar los requisitos y el paso a paso de cómo realizar este trámite en <https://climss.imss.gob.mx/>. Conocer los trámites y servicios que otorga el Instituto es la llave para acceder al pleno ejercicio de los beneficios y derechos de tu Seguro Social.



LA IGUALDAD TAMBIÉN SE REFLEJA EN EL SALARIO

Cada 18 de septiembre, el **Día Internacional de la Igualdad Salarial** nos invita a preguntarnos algo que parece sencillo: ¿Reciben mujeres y hombres el mismo reconocimiento por un trabajo de igual valor? La fecha fue establecida por la Asamblea General de las Naciones Unidas mediante la resolución Día Internacional de la Igualdad Salarial (A/RES/74/142), con el propósito de impulsar nuevas acciones hacia la igualdad de remuneración.

La respuesta, sin embargo, todavía no siempre es afirmativa. El Informe Mundial sobre Salarios 2024-2025 de la Organización Internacional del Trabajo estimó, con datos de alrededor de 70 países, que las mujeres ganaban en promedio cerca de 20 por ciento menos que los hombres.

La brecha salarial no se explica únicamente por diferencias en el sueldo. También se relaciona con barreras para acceder a puestos de decisión, oportunidades de desarrollo profesional y condiciones que permitan conciliar el trabajo con las responsabilidades de cuidado. Por eso, hablar de igualdad salarial es hablar también de igualdad sustantiva.

En el IMSS este compromiso se ha traducido en acciones concretas: el Informe de Labores y Programa de Actividades 2024-2025 da cuenta de la actualización de la Política Institucional de Igualdad Laboral y No Discriminación y del despliegue de acciones vinculadas con la Norma Mexicana NMX-R-25-SCFI-2015. Esta norma incluye entre sus ejes garantizar la igualdad salarial, favorecer la igualdad de oportunidades y promover la corresponsabilidad entre la vida laboral, familiar y personal.

Durante 2026, esta ruta se fortaleció con la Guía Práctica de Planeación con Perspectiva de Género, elaborada por el IMSS junto con la Secretaría de las Mujeres. La propia guía propone utilizar diagnósticos e indicadores de género para identificar desigualdades, medir avances y orientar decisiones que contribuyan a reducir brechas.

Pero las políticas cobran sentido cuando se reflejan en la vida cotidiana. La igualdad también se construye cuando reconocemos el talento sin prejuicios, distribuimos oportunidades con criterios justos y evitamos que el género determine quién puede crecer, liderar o recibir una remuneración adecuada.

El valor de una tarea no cambia según quién la realiza. En la Familia IMSS, poner a las personas al centro también significa construir espacios laborales donde mujeres y hombres puedan desarrollarse en condiciones de igualdad.



¿Te gustaría proponer un tema relacionado con los derechos humanos?



Esríbenos a:
resonantes.ddhh@imss.gob.mx

**Porque en la Familia IMSS,
cada persona importa.**

¿SABÍAS QUE...?

¡TRES CENTROS VACACIONALES IMSS, ahora son Dog Friendly!

Los Centros Vacacionales IMSS se renuevan con una experiencia para disfrutar en familia, sin dejar en casa a nuestros lomitos.

Las vacaciones se disfrutan más cuando ningún integrante de la familia se queda fuera.

Desde junio de 2025, los Centros Vacacionales IMSS de Oaxtepec, Atlixco-Metepec y La Trinidad, cuentan con la modalidad Dog Friendly, que permite hospedarse con un perro en la misma habitación.

La iniciativa amplía las opciones de convivencia familiar y también favorece la inclusión de personas que viajan acompañadas de perros guía o de asistencia.

La respuesta ha sido muy positiva: cada vez más familias están haciendo las maletas y preparando también la correa.



UNA EXPERIENCIA QUE SIGUE CRECIENDO

En 2025, los cuatro Centros Vacacionales IMSS recibieron más de 780 mil visitantes.

Desde el inicio del programa Dog Friendly, la demanda prácticamente se duplicó:

561 cuartos-noche perrunos de enero a julio de 2026.

+100.4% respecto a los primeros siete meses de operación en 2025.

\$167 MIL pesos en ingresos durante los primeros siete meses de 2026.

+105.6% de crecimiento en ingresos del Programa Dog Friendly.

OAXTEPEC concentra cerca del **69%** de los cuartos-noche perrunos registrados en 2026.

Los números confirman algo que muchas familias ya sabían: **ellos también forman parte del viaje.**

CUATRO DESTINOS POR VISITAR

El IMSS cuenta con cuatro Centros Vacacionales, cada uno con personalidad, historia y atractivos propios.



ANIVERSARIO:
6 DE JULIO DE 1966

Naturaleza, clima subtropical y múltiples opciones para descansar o divertirse. Cuenta con hoteles, casas, cabañas, campamento, balneario y espacios deportivos y para eventos.

Dog Friendly!



ANIVERSARIO:
29 DE ABRIL DE 1982

Historia y descanso conviven entre la arquitectura de una antigua fábrica textil del siglo XIX. Sus habitaciones, piscinas, restaurantes y cercanía con los Pueblos Mágicos de Tlaxcala hacen de este espacio una alternativa para una escapada diferente.

Dog Friendly!



ANIVERSARIO:
23 DE NOVIEMBRE DE 1986

Una antigua fábrica textil convertida en un destino lleno de historia, arquitectura y naturaleza, con una espectacular vista al Popocatepetl. Ofrece hospedaje, restaurantes, piscinas techadas, campamento y actividades recreativas y culturales.

Dog Friendly!

¿TU LOMITO YA HIZO SU MALETA?

Para hospedarse bajo la modalidad Dog Friendly es importante considerar:

-  Un perro por habitación, de hasta **20 kg y 40 cm** de altura.
-  Presentar antecedentes de vacunación y última desparasitación.
-  Llevar cama, platos, alimento, agua y bolsas para recoger sus heces.
-  Durante su estancia deberá portar correa, arnés o peto y permanecer acompañado por una persona.
-  La cuota de recuperación equivale a la tarifa vigente de una persona extra en la habitación.
-  Los perros de asistencia no tienen restricción de peso o altura ni pagan cuota; deberá presentar la documentación correspondiente.

Los Centros cuentan con habitaciones destinadas para esta modalidad y proporcionan un kit básico de limpieza.

Por seguridad e higiene, existen áreas restringidas para los perros, entre ellas albercas, gimnasios, ludotecas, canchas de duelo y algunos restaurantes.



AHORA SÍ... ¡TODOS DE VACACIONES!

Los Centros Vacacionales IMSS continúan evolucionando con proyectos de modernización, sustentabilidad y nuevas experiencias de naturaleza, deporte, gastronomía y recreación.



Entre los planes se encuentra ampliar el programa Dog Friendly, además de desarrollar nuevas experiencias de senderismo, turismo deportivo y campamento.

Porque unas vacaciones también son esos momentos que después se convierten en recuerdos. Y si nuestros lomititos forman parte de nuestra vida cotidiana, ¿por qué no hacerlos también parte de la aventura?



VACACIONES PARA TODOS

Los Centros Vacacionales IMSS están abiertos al público en general, sea o no derechohabiente.

Hay hospedaje desde **\$810 POR HABITACIÓN PARA 4 PERSONAS POR NOCHE** y paquetes familiares de balneario y campamento desde **\$275 PARA 2 ADULTOS Y 2 NIÑOS.**

BENEFICIOS QUE VALE LA PENA CONOCER

	TRABAJADORES Y JUBILADOS IMSS	25% de descuento en hospedaje y 50% en balneario y campamento.
	PERSONAS ADULTAS MAYORES CON CREDENCIAL INAPAM	30% de descuento en hospedaje y 50% en balneario y campamento.
	DERECHOHABIENTES IMSS	10% de descuento en hospedaje y 20% en balneario y campamento.



Además, con la promoción "Viernes Muy Mexicano", al reservar el último viernes de cada mes, la **tercera noche es gratis.**



RESERVA, PREPARA LAS MALETAS Y LA CORREA

-  **TÉLEFONO:** 800 623 23 23, opción 7-1
-  **WHATSAPP:** 55 2300 7701
-  **CORREO:** centros.vacacionales@imss.gob.mx
-  **SITIO WEB:** imss.gob.mx/servicios/centros-vacacionales



También se pueden realizar reservaciones mediante plataformas digitales de hospedaje y de manera presencial de **lunes a viernes en horario de 9:00 a 17:00 horas**, en el Centro Médico Nacional Siglo XXI, Av. Cuauhtémoc 330, colonia Doctores, Ciudad de México.

DATO PARA RECORDAR

**OAXTEPEC + ATLIXCO-METEPEC + LA TRINIDAD =
Vacaciones Dog Friendly.**

Porque viajar en familia también significa hacer espacio para esas **cuatro patitas** que hacen de cualquier lugar un hogar.



DIRECCIÓN DE PRESTACIONES ECONÓMICAS Y SOCIALES

SALUD SEXUAL EN EL IMSS, MÁS ALLÁ DEL TABÚ

En México, la salud y la educación sexual en el ámbito familiar continúan siendo temas tabú. El estigma social y las barreras morales perpetúan la falta de información, afectando directamente el bienestar y la calidad de vida de las personas.

Frente a este panorama, **el IMSS ha reforzado** a través de Programas como **PrevenIMSS y los módulos de Chequeo PrevenIMSS**, una red de servicios que van más allá de la anticoncepción.

Cada año, alrededor de **5 millones de adolescentes son atendidos y orientados**, en educación, prevención y adopción de conductas saludables; mientras que en los adultos se da un mayor énfasis en la detección temprana de enfermedades, el seguimiento clínico y la prevención de complicaciones relacionadas con la salud sexual y reproductiva.

¿Cómo contar con una educación y salud sexual plena?

Se deben eliminar 4 factores que prolongan las barreras sociales, como:

1 Prejuicios morales:

Las Infecciones de Transmisión Sexual suelen asociarse, erróneamente, con conductas "irresponsables o promiscuas", lo que genera miedo a ser juzgado.



2 Educación sexual mal enfocada

Al centrarse históricamente en la prevención de embarazos, se ha dejado de lado la importancia de las pruebas periódicas, alimentando la idea de que solo ciertos grupos están en riesgo.



3 Temor al diagnóstico:

El miedo a enfrentar las consecuencias emocionales, sociales o de pareja de un resultado positivo retrasa la búsqueda de atención.



4 Desconocimiento de los síntomas:

Persiste la creencia de que, sin síntomas visibles, no hay infección, cuando en realidad muchas personas permanecen asintomáticas durante meses o incluso años.



Recuerda que no se requiere ser derechohabiente para recibir consejería y métodos anticonceptivos.



Para revertir estas tendencias y fortalecer una **educación sexual integral** que no se limite a la prevención de embarazos, el IMSS a través de programas como **PrevenIMSS**, los **Módulos de Chequeo PrevenIMSS** y de **Planificación Familiar**, ofrece diferentes servicios como **consejería**, **pruebas rápidas de ITS**, **distribución de preservativos** junto con la **aplicación de otros métodos anticonceptivos** y **estrategias de prevención del VIH** como la **Profilaxis Preexposición (PrEP)**.

Si tienes dudas de que algo no está bien en tu salud sexual, acude a los servicios preventivos de tu UMF para que te realicen alguna de estas detecciones:



- Detección de cáncer cervicouterino



- Detección de alteraciones asociadas al Virus del Papiloma Humano (VPH)



- Planificación familiar



- Salud reproductiva



- Atención preconcepcional y durante el embarazo



- Educación y consejería para adolescentes



- Prevención y atención del VIH



- Orientación y medidas preventivas para mejorar la calidad de vida durante el climaterio y la menopausia



Todos estos se realizan de forma discreta en espacios seguros y confidenciales dentro de los consultorios y áreas privadas de atención, para todos los pacientes incluidos miembros de la comunidad **LGBTIQ+** y personas con discapacidad.



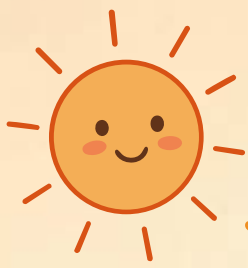
Dirección de Prestaciones Médicas

UNIDAD DE
MEDICINA
FAMILIAR



SALUD
SEXUAL
EN TODAS
LAS ETAPAS
DE LA VIDA

El IMSS trabaja por una sexualidad segura, informada y libre de estigmas.



MELANOMA:

DETECTAR UN CAMBIO PUEDE HACER LA DIFERENCIA

Un lunar que cambia, una mancha nueva o una lesión que no sana pueden parecer detalles menores, pero también ser señales que vale la pena revisar.

El **melanoma** es un tipo de cáncer de piel que se origina en los melanocitos, las células que producen el pigmento que da color a nuestra piel, cabello y ojos.

Aunque es menos frecuente que otros cánceres de piel, es considerado el más agresivo por su capacidad de extenderse a otras partes del cuerpo. La buena noticia es que detectarlo a tiempo puede mejorar considerablemente las posibilidades de tratamiento y supervivencia.



NO TODOS APARECEN DONDE LES DA EL SOL

Existen diferentes tipos de melanoma. En México destaca el melanoma acral lentiginoso, que puede aparecer en sitios que muchas veces olvidamos revisar: **plantas de los pies, palmas de las manos y debajo de las uñas**. Incluso puede presentarse sin estar relacionado directamente con la exposición solar. Por eso, la autoexploración debe incluir toda la piel, no únicamente las zonas expuestas al sol.

TU PIEL HABLA: CONOCE EL ABCDE

Una forma sencilla de identificar cambios sospechosos en los lunares es recordar:

A

Asimetría:



una mitad es diferente de la otra.

B

Bordes:



són irregulares o poco definidos.

C

Color:



presenta diferentes tonos.

D

Diámetro:



mide más de 6 milímetros.

E

Evolución:



cambia de tamaño, forma, color o apariencia.



También es importante acudir a valoración si aparece una nueva lesión, o si un lunar sangra, forma costras, causa comezón o dolor, se ulcera o cambia rápidamente.



MELANOMA EN CIFRAS



337,969

casos nuevos se registraron aproximadamente en el mundo en 2024.



58,398

defunciones se reportaron a nivel mundial.



En México se estiman alrededor de **3,000** casos nuevos al año.



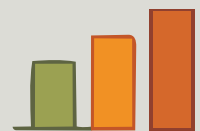
En el IMSS se registraron

1,025

casos nuevos entre 2023 y lo que va de 2026, de acuerdo con el Registro Institucional de Cáncer.

LOS OOAD CON MAYOR NÚMERO DE REGISTROS FUERON:

- CDMX Sur: 127
- México Oriente: 124
- Jalisco: 107



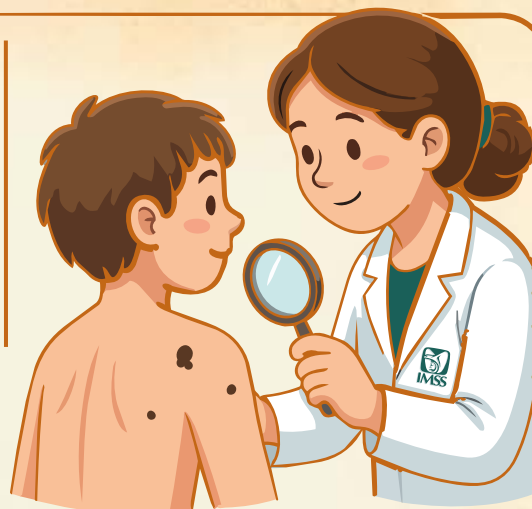


DETECTARLO TEMPRANO CAMBIA EL PANORAMA

En el IMSS, la atención puede comenzar en la Unidad de Medicina Familiar. Ante una lesión sospechosa, la persona puede ser referida a servicios especializados de Dermatología u Oncología para su valoración y, cuando corresponde, realizar una biopsia para confirmar el diagnóstico.

Dependiendo de la etapa y características del tumor, el Instituto dispone de alternativas como cirugía, radioterapia, inmunoterapia, quimioterapia y cuidados paliativos integrales.

El IMSS cuenta además con una red que incluye Unidades de Medicina Familiar, hospitales de Segundo Nivel, Unidades Médicas de Alta Especialidad y especialistas en Dermatología, Anatomía Patológica, Oncología Médica, Quirúrgica y Radio-oncología.



CINCO HÁBITOS PARA PROTEGER TU PIEL



- 1 Evita la exposición directa al sol entre las 10:00 y 16:00 horas.



- 2 Utiliza protector solar de amplio espectro FPS 30 o superior.



- 3 Usa sombrero, ropa protectora y lentes con filtro UV.



- 4 Evita camas y lámparas de bronceado.



- 5 Revisa tu piel una vez al mes, incluyendo palmas, plantas de los pies y uñas.



¿LA REGLA MÁS IMPORTANTE?

Si un lunar o lesión cambia de tamaño, forma o color, no esperes. **Acude a tu Unidad de Medicina Familiar.**



REVISAR, DETECTAR Y ACTUAR

Conocer tu piel y reconocer sus cambios puede ser el primer paso para una detección oportuna.



Medicina de Rehabilitación:

*-trabajar el cuerpo
para
sanar el alma-*



La Medicina Física y Rehabilitación en el IMSS es mucho más que un servicio médico. Su misión es que a través de intervenciones médicas y terapéuticas las y los pacientes **optimicen** su funcionalidad, **recuperen** su interacción con el entorno y **mejora** la calidad de vida a quienes enfrentan limitaciones físicas, cognitivas o de lenguaje tras una enfermedad, trastorno o lesión, además de coadyuvar a disminuir la discapacidad.



El Seguro Social cuenta con:

202 Servicios y Unidades de Rehabilitación en todo el país

(51 unidades de primer nivel, 123 de segundo nivel y 28 de tercer nivel)

En donde se otorgan desde consultas iniciales en Unidades de Medicina Familiar hasta atención altamente especializada como casos complejos de lesiones medulares o secuelas neurológicas graves en las Unidades Médicas de Alta Especialidad (UMAE).

Cada **espacio** está equipado con **tecnología avanzada** —ultrasonidos terapéuticos, hidroterapia, equipos robóticos y de terapia ocupacional—, pero lo más valioso es el compromiso de los pacientes y el acompañamiento profesional y humano de los equipos.

Durante el **2025:**

Los Departamentos, Servicios y Unidades de Rehabilitación otorgaron:

1,336,047

consultas de medicina de rehabilitación

Las de mayor frecuencia fueron: la dorsalgia, lesiones de hombro, fractura de pierna y del antebrazo, fractura del hombro y del brazo, fractura a nivel de muñeca y mano y luxación, esguince y torcedura de articulaciones y ligamentos de la rodilla; entre otros, **con un total de 394,263 consultas por estos motivos.**



UMFRC: referente nacional en neurorrehabilitación



Sabías que el **IMSS** cuenta con **cuatro Unidades monotemáticas de rehabilitación en la CDMX y Monterrey**, sin embargo; en 1986 fue inaugurada la **Unidad de Medicina Física y Rehabilitación Centro** la cual se distingue por contar con 50 camas hospitalarias destinadas para dar atención integral a **personas con discapacidad por accidentes**, lesiones medulares y enfermedades neurológicas.



Con casi **12 mil atenciones** y un **total anual de 34,415 consultas de especialidad**, la **UMFRC** se ha consolidado como centro de referencia en este tipo de lesiones, además de ser formador de personal especializado.



El modelo humanista de esta unidad integra hospitalización, consulta externa y programas de reintegración funcional; sus especialistas están comprometidos con la optimización de procesos a fin de lograr que los pacientes se reincorporen a sus actividades cotidianas con autonomía y calidad de vida.

Recibir rehabilitación en el IMSS es un derecho que te ayuda a recuperar tu vida



Cuando el **personal médico especialista detecta la necesidad de una intervención de rehabilitación**, lo hace pensando en mejorar tu funcionalidad, disminuir la discapacidad y ayudarte a **reintegrarte pronto a tu vida social y familiar**.



Lo mejor es que **los trámites son totalmente gratuitos** para los derechohabientes con vigencia de derechos. Solo necesitas:

- Documento oficial de identificación personal
- La solicitud médica de atención en formato institucional



El IMSS contigo en cada paso de tu recuperación



La **rehabilitación en el Seguro Social** no solo busca recuperar funciones físicas, también promueve inclusión, autonomía y respeto a los derechos de las personas con discapacidad.



Con estos servicios, **el IMSS otorga una mejor atención médica** de rehabilitación, más digna, con calidad y eficiencia para sus usuarios, a fin de que encuentren espacios especializados y personal capacitado para atender sus necesidades.



Si has sufrido un accidente, una enfermedad o enfrentas alguna limitación de movilidad, acude a tu UMF para ser valorado y referido a los servicios de rehabilitación del Instituto.

Porque tu bienestar importa, el IMSS te acompaña en cada paso para que vuelvas a moverte, a sentir y a vivir con plenitud.

Fuente: Dirección de Prestaciones Médicas

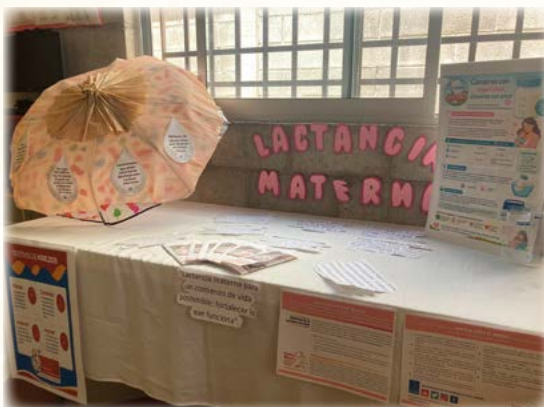


Cuando amamantar también es volver al trabajo



Centros de Atención que convierten el acompañamiento en una red que sostiene la lactancia materna

Volver al trabajo no debería significar el final de la lactancia materna. Sin embargo, conciliar los horarios de extracción, traslado y conservación de la leche con las dudas y el cansancio puede convertirse en una carrera contra el tiempo. Frente a este desafío, los Centros de Atención del IMSS pueden transformar una intención familiar en una práctica posible, segura y acompañada.



En el marco de la **Semana Mundial de la Lactancia Materna 2026**, conmemorada cada año del **1 al 7 de agosto**, se invitó a los Centros de Atención a mantener vivo el lema "Fortalezcamos las acciones que funcionan". Las reseñas y fotografías reunieron experiencias de distintos OOAD que muestran que apoyar la lactancia significa escuchar, acompañar y encontrar soluciones para cada familia.

Los resultados muestran cómo los Centros de Atención convirtieron el apoyo a la lactancia en acciones y dieron vida a relatos que muestran lo que ocurre cuando las familias encuentran apoyo.

El Centro de Desarrollo Infantil "La Estrella" (OOAD Aguascalientes) facilita que sus trabajadoras con hijas o hijos inscritos amamanten de manera directa. Cuando la organización abre tiempo y espacio, el vínculo puede continuar durante la jornada laboral.

"El Jardín Encantado" (OOAD Guanajuato) reunió a las familias para conversar sobre los beneficios, temores, dificultades y logros de la lactancia. Escuchar sin juzgar convirtió la información en confianza.

En Xalapa (OOAD Veracruz Norte), una madre compartió que, cuando su hijo ingresó al Centro de Atención con tres meses, temió interrumpir la lactancia. El acompañamiento y las facilidades recibidas le permitieron continuar y conservar ese vínculo tan importante para ambos.



Entre los relatos también destacó la participación de los padres. En Baja California, uno de ellos acompañó la adaptación de su bebé y reorganizó las tareas del hogar para que la madre pudiera extraer su leche y enviarla al Centro de Atención, donde se la proporcionarían durante la jornada. Su experiencia muestra que la lactancia se sostiene mejor cuando el cuidado se comparte.



Tanto los testimonios como estos espacios muestran que sostener la lactancia no es responsabilidad exclusiva de las mujeres: requiere corresponsabilidad en el hogar, condiciones favorables en el trabajo y acompañamiento de los servicios de cuidado infantil.

En conjunto, estas experiencias confirman que el apoyo a la lactancia se construye con acciones cotidianas: recibir un frasco de leche con cuidado, facilitar un horario, responder una duda, involucrar a un padre o escuchar a una madre que teme no lograrlo.

Esta forma de acompañar se fortalece en los Centros de Educación y Cuidado Infantil (CECI), espacios seguros donde la educación, la salud y el bienestar forman parte de un mismo modelo de cuidado. Sus Salas de Lactancia Materna brindan un espacio digno, privado, cálido y limpio para amamantar o extraer leche. Equipadas con asientos cómodos y lavamanos, ofrecen a las madres trabajadoras condiciones adecuadas para continuar la lactancia y reafirman el compromiso de colocar a niñas, niños y familias en el centro del servicio.



Cada conversación, orientación y alternativa fortalece la confianza de las familias y convierte a los Centros de Atención en eslabones de una **cadena efectiva de apoyo**, para que volver al trabajo no implique renunciar a una decisión de salud, vínculo y cuidado.

Porque una familia informada sabe por qué continuar; una familia acompañada encuentra cómo hacerlo.

El número que sostiene al Seguro Social

En una institución que hoy da cobertura médica y social a más de 79 millones de derechohabientes, recauda más de 50,000 millones de pesos al mes en cuotas obrero-patronales y genera rendimientos financieros en su portafolio de inversión de casi 3,100 millones de pesos al mes, la diferencia entre solvencia y colapso nunca se decide en un titular de prensa.



Se decide en modelos matemáticos y estadísticos que descansan en herramientas de programación y en hojas de cálculo, bajo la técnica actuarial, gestionada por especialistas que casi nunca aparecen en el debate público.

El IMSS no es una aseguradora que vende pólizas a un año. Es un sistema que hace promesas a décadas. Calcular si las cuotas de hoy alcanzarán para pagar las cirugías, las consultas, las sumas aseguradas, las incapacidades, y la atención en las guarderías de las próximas cinco décadas -bajo supuestos de mortalidad, invalidez, inflación médica y crecimiento del empleo formal- es, literalmente, el trabajo de las y los actuarios del Instituto.

Los números recientes explican por qué esa disciplina importa. El propio Instituto ha reportado que la viabilidad financiera está garantizada por 10 años, con presiones actuariales más pronunciadas hacia 2036 derivadas del gasto en la atención médica y prestaciones sociales. A eso se suma una carga epidemiológica que ya rebasa los 4 millones de derechohabientes con diabetes y 6 millones con hipertensión.

La sostenibilidad del IMSS no se defiende con optimismo; se defiende con proyecciones de largo plazo.




79 millones
de derechohabientes


50,000
millones de pesos
al mes en cuotas
obrero-patronales


3,100
millones de pesos
al mes en rendimientos
financieros


10 años
de viabilidad
financiera, con
presiones actuariales
más pronunciadas
hacia 2036.

Ningún órgano colegiado ni un grupo o persona de la alta dirección, puede tomar decisiones razonables sin esa modelación estadística de largo plazo. Las y los actuarios del IMSS traducimos la demografía y la epidemiología en pesos y años; convierte "vamos a vivir más" o "la diabetes crece" en una cifra de reserva suficiente o insuficiente. Sin ese insumo, la discusión sobre el futuro del Instituto se vuelve política sin sustento financiero.

Como actuario, mi función y la de una parte de profesionales adscritos a la Unidad de Riesgos Financieros y Actuariales, descansa en gran medida sobre ese trabajo técnico. Gestionar más de 800 mil millones de pesos y promover decisiones de gasto e inversión que comprometen a generaciones que aún no nacen exige un rigor actuarial de excelencia. La sostenibilidad del IMSS no se defiende con optimismo; se defiende con proyecciones de largo plazo revisadas año con año por profesionales que rara vez salen de su escritorio, pero cuyo cálculo determina si la promesa de la seguridad social del IMSS se cumple.

El 2 de septiembre se conmemora el Día Internacional de la Actuaría y el Actuario. En un día similar pero de 1895 comenzó el primer Congreso Internacional de Actuarios en Bruselas, Bélgica, encuentro que buscó mostrar a los gobiernos del mundo que la profesión actuarial era real, útil y necesaria. ¡Muchas felicidades a todas las actuarios y actuarios! Y no nada más por ese día, sino por el trabajo que realizan con rigor, profesionalismo, dedicación y pasión para fortalecer la gestión financiera en el IMSS, y su sostenibilidad en el largo plazo.



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

EL PODCAST DEDICADO a **ABORDAR TEMAS** de **SALUD, BIENESTAR Y** **SEGURIDAD SOCIAL**

para ti toda tu familia.

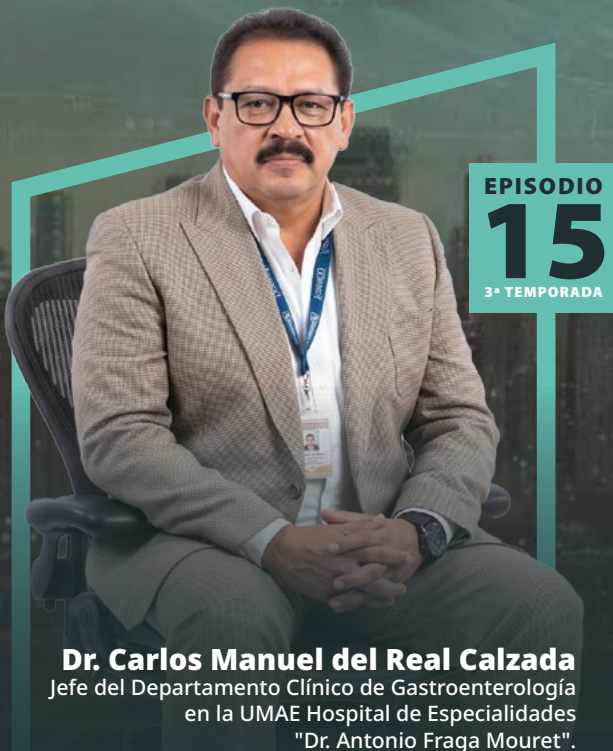


¿Ya lo escuchaste?

FAMILIA **IMSS** LA REVISTA

34

Somos IMSS



EPISODIO
15
3ª TEMPORADA

Dr. Carlos Manuel del Real Calzada

Jefe del Departamento Clínico de Gastroenterología
en la UMAE Hospital de Especialidades
"Dr. Antonio Fraga Mouret".

"Diarrea explosiva" lo que debes saber. ¿Tengo que preocuparme?

¿Qué es Cyclospora, por qué causa "diarrea explosiva" y qué tan probable es que llegue o ya esté en México? Lo platicamos con el Dr. Carlos Manuel del Real Calzada, jefe del Departamento Clínico de Gastroenterología en la UMAE Hospital de Especialidades "Dr. Antonio Fraga Mouret".



EPISODIO
16
3ª TEMPORADA

Manuel Salmun Wiernik

Estratega emocional.

Vencer la ludopatía no es cuestión de suerte

¿Qué pasa en el cerebro cuando apostar deja de ser un juego y se vuelve una necesidad? En este episodio Manuel Salmun Wiernik nos cuenta su historia para que, sin juicios y sin morbo, podamos entender mejor esta adicción y saber cuándo pedir ayuda profesional.

**Activa las notificaciones y
no te pierdas ningún
episodio, nos encuentras en:**



Escanea este código desde Spotify
para escucharnos



Spotify



YouTube



Apple
Podcasts

[intranet IMSS](#)

[amazon music](#)



AVON
POR ELLAS



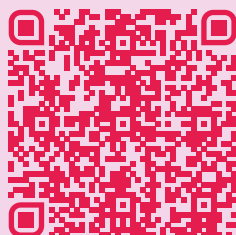
CARRERA
CON
DA CAUSA

3k.5k.10k

Domingo

**18 DE
OCTUBRE**

Paseo de la Reforma



Mi ***lucha***
es rosa



INSTITUTO MEXICANO DEL SEGURO SOCIAL
SEGURIDAD Y SOLIDARIDAD SOCIAL

6° Congreso Internacional

Mi

*Lucha
es rosa*

2026

5 y 6 de octubre | Facultad de medicina, UNAM

*Por una
atención
más humana,
una ciencia
más sólida
y muchas
más vidas.*

Este próximo 5 y 6 de octubre tendremos el placer de llevar a cabo el **6.º Congreso Internacional "Mi Lucha es Rosa"**. En ediciones pasadas, compartimos con diferentes profesionales de la Salud de la Familia IMSS días de intenso aprendizaje, intercambio de ideas y diferentes posturas que abarcan el abordaje multidisciplinario que necesitan las y los pacientes con el diagnóstico de cáncer de mama, sin dejar el humanismo y el acompañamiento necesario a un lado.





Esta edición contará con la importantísima colaboración de la Facultad de Medicina de la UNAM, ya que creemos que la experiencia que los profesionales puedan integrar en la enseñanza de los estudiantes en las áreas de la salud es de suma importancia. El tener un foro donde personal con experiencia pueda compartir sus retos, sus aprendizajes y su visión del futuro es esencial para que las nuevas generaciones tomen mejores decisiones y tomen con confianza las riendas del futuro, que será su presente.

Este año, seguimos enfocados en una visión multidisciplinaria del cáncer de mama; sabemos que no podemos realizar solo un diagnóstico, sino que tenemos que conocer todas las aristas. Es por esta razón que hablaremos de los desafíos epidemiológicos a los que nos enfrentamos actualmente, de las brechas en el acceso y la detección oportuna, de cómo ha evolucionado el tratamiento y el diagnóstico; y cómo esto nos lleva a la importancia del manejo multidisciplinario, la continuidad del cuidado y la navegación de las y los pacientes. Este carácter multidisciplinario nos obliga a tratar los temas de psicooncología del cáncer de mama y ver ejemplos de cuidados paliativos en el cáncer de mama.

También, es un hecho que en la actualidad la inteligencia artificial es un tema que se integra en todas las actividades de la vida diaria, por lo que no podemos dejar de lado esta y otras tecnologías emergentes, ya que pueden mejorar la calidad de vida y el cómo tratamos esta enfermedad. Y a esta conversación agregaremos un tema que normalmente no vemos: ¿cuáles son las consecuencias a largo plazo del cáncer de mama?, ya que al mejorar los tratamientos y el diagnóstico, la esperanza y calidad de vida se alargan y hay que conocer qué más hay después del cáncer. Contaremos también con la experiencia de algunas de las asociaciones civiles que día a día aportan su trabajo, pasión y experiencia en la lucha contra el cáncer de mama, desde un punto de vista enteramente social y enfocado a los pacientes como personas.

También, uno de los puntos críticos que tanto la Facultad de Medicina como Fundación IMSS buscan es el conocer la investigación realizada en el país. Es por eso que el Congreso contará con una convocatoria de carteles de investigación dividida en cuatro categorías que abarcan todo el manejo multidisciplinario: epidemiológica, clínica, básica y social.

*Es por estas razones que los invitamos a formar parte de este Congreso.
¡Los esperamos!*



Regístrate
aquí





19 DE SEPTIEMBRE: MEMORIA QUE NOS UNE, PREVENCIÓN QUE SALVA

En México, existe una fecha que nos marcó para siempre: **19 de septiembre de 1985**. Ese día, la tierra expuso nuestra fragilidad y la necesidad de estar preparados. Desde entonces y a la fecha, el país no volvió a ser el mismo, ante la emergencia y los hechos ocurridos se establecieron las bases para la creación del Sistema Nacional de Protección Civil, con el fin de proteger a la población ante desastres en materia de Protección Civil e incluso se instituyó el **Día Nacional de Protección Civil, una jornada que nos invita a recordar, aprender y organizarnos**.

Consciente de su responsabilidad frente al país, el **IMSS creó** en 2022 **la Unidad Institucional de Protección Civil encabezada por la Dirección de Administración**, en la cual se transformó la memoria en acción. Esta Unidad nos recuerda que todas y todos estamos llamados a capacitarnos y actuar con responsabilidad frente a fenómenos inesperados como los sismos u otras contingencias.

Además, hoy en día cada inmueble institucional cuenta con una **Unidad Interna de Protección Civil en Nivel Central, OOAD y UMAE** que realiza seis **simulacros anuales** y las guarderías realizan 1 simulacro cada mes, acciones que nos ayudan a entender que la prevención no es un acto aislado, sino una práctica constante que fortalece nuestra seguridad colectiva. Detrás de cada simulacro y capacitación hay brigadistas y personal comprometido, quienes a lo largo del año se preparan para salvaguardar la vida de trabajadores y derechohabientes.

*Prevenir hoy
para un mejor
mañana* 



**PROTECCIÓN
CIVIL**



México forma parte del cinturón de fuego del Pacífico, donde se concentra la mayor actividad sísmica y volcánica del mundo, por lo que los sismos no podemos predecirlos, pero **sí podemos aprender cómo actuar antes, durante y después.**

Por ello hemos preparado esta **pequeña Guía práctica** que puedes compartir con tus seres queridos para identificar y así reducir riesgos de desastres.



Antes del sismo: Preparación



Prepara una mochila de emergencia con agua, linterna, radio, alimentos enlatados, copia de documentos importantes y un botiquín, que tengas siempre al alcance.



Asegura o fija los muebles pesados a la pared para evitar que caigan y obstaculicen el paso.



Ubica las zonas de menor riesgo, identifica columnas, trabes y muros de carga en tu inmueble para tu seguridad.



Acuerda con tus seres queridos un punto de reunión externo.



Revisa que las rutas de evacuación estén libres de obstáculos.



Participa en los simulacros, recorre las rutas de evacuación con las personas cercanas o compañeros, asigna roles y tareas, toma tiempos.



Durante el sismo: Auxilio



Al escuchar el alertamiento, activa tu procedimiento de evacuación o repliegue, según corresponda.



Ten a la mano tu bolsa, celular, llaves y pertenencias importantes.



No corras; esto evitará tropiezos, caídas o estampidas que pongan en peligro tu vida y la de los demás.



No uses elevadores; si es necesario evacuar el inmueble, utiliza escaleras una vez que finalice el movimiento.



Aléjate del peligro, ubícate lejos de ventanas, espejos, vidrios y cables eléctricos exteriores.



Después del sismo: Recuperación



Revisa si hay personas lesionadas, reporta y busca el apoyo de las brigadas de Protección civil.



De ser posible, envía solo mensajes de texto para comunicarte, a fin de evitar la saturación de las líneas telefónicas.



Inspecciona el inmueble verificando visualmente si hay grietas graves antes de volver a entrar al lugar.



La experiencia nos ha enseñado que **la organización social es la base de la prevención**. Cuando nos cuidamos entre todos, el miedo se transforma en resiliencia y la esperanza se fortalece.

El IMSS reafirma su compromiso de capacitar y fortalecer la cultura de protección civil. Estar preparados no solo es una obligación, es un acto de responsabilidad y amor hacia la vida, a nuestras familias y la comunidad.

Si deseas pertenecer a una brigada, acércate a la Unidad de Protección Civil de tu inmueble; ellos te podrán orientar para que juntos reforzcemos nuestra seguridad y protección.

En el IMSS,
la Protección Civil
la hacemos todas y todos

Fuente: Coordinación Técnica de Protección Civil

ENFERMERA GENERAL CLÍNICA

¿Quién es una Enfermera General Clínica en el IMSS?

Es el profesional de la salud con título y cédula profesional de la Licenciatura de Enfermería, que proporciona cuidados integrales basados en la evidencia científica y la valoración al paciente, incluyendo su planeación, ejecución y evaluación de las intervenciones. Además, participa en la promoción de la salud, prevención de enfermedades, recuperación y rehabilitación; así como en la educación de la salud.

Algunas de sus principales funciones se enfocan en:

- Proporcionar cuidados integrales de Enfermería.
- Toma decisiones de acuerdo con el estado de salud de los individuos en forma integral con base en la evidencia científica para llevar a cabo intervenciones de Enfermería, cuidados específicos, especializados y personalizados.
- Evalúa los resultados de las intervenciones realizadas para el diagnóstico de enfermería y/o terapéuticas prescritas.
- Realiza intervenciones de Enfermería con base en el estado de salud de la persona con calidad y calidez.
- Toma decisiones de Enfermería de acuerdo con la evidencia científica.
- Planifica y proporciona cuidados específicos, especializados y personalizados.
- Realiza actividades de consultoría y consejería de Enfermería.
- Participa en la vigilancia epidemiológica hospitalaria.
- Participa en la aplicación de vacunas.
- Realiza intervenciones de promoción, prevención, detección, protección específica y educación para la salud en los tres Niveles de Atención.
- Participa en actividades de Investigación.
- Utiliza la tecnología aplicada al cuidado de Enfermería.

Ma. Soledad de la Cruz Zamora
Enfermera General Clínica,
HGZ No. 1, Durango.

¿Cuánto personal de Enfermería General Clínica tiene el IMSS y dónde desempeñan sus funciones?

Actualmente, el Instituto cuenta con

26,196

enfermeras y enfermeros generales clínicos, quienes desempeñan funciones en los tres niveles de atención, entre los que se encuentran:



DATO RELEVANTE:

En 2025, la categoría de Enfermería General Clínica realizó más de **6 millones 600 mil acciones** en todos los grupos etarios.

Esta categoría, en el IMSS, se creó para reconocer al personal que contaba con título y cédula profesional de la Licenciatura en Enfermería, para fortalecer la atención y mejorar la calidad de los servicios otorgados a la población. Para su implementación se realizó una prueba piloto en seis hospitales, a través de la transformación de 576 plazas.

SER ENFERMERA,

cumplió mis sueños

Con 27 años de antigüedad en el Instituto, Ma. Soledad de la Cruz Zamora se desempeña como enfermera general clínica en el servicio de Traumatología y Ortopedia del Hospital General de Zona (HGZ) No. 1, en Durango. Ella decidió ingresar al IMSS convencida por el ambiente entre compañeros, la disciplina laboral y la gran imagen que proyecta el personal de enfermería al portar su uniforme.

Servicio donde es responsable de recibir a los pacientes, checar signos y ver sus necesidades de medicación, bienestar, curaciones y estudios pendientes, para permitirles regresar de nuevo a su vida social. Asimismo, educar a los usuarios y sus familiares sobre el adecuado cuidado de sus enfermedades, es una parte importante y que disfruta mucho de sus funciones. Considera imprescindible no olvidar que un punto clave de la enfermería es el humanismo.



Escanea el código QR
para conocer más de sus actividades



Dra. Patricia Castro Martínez
Jefa de la División de Calidad, UMAE HO,
CMN "Siglo XXI", Ciudad de México.

EJEMPLO DE FORMACIÓN CON CALIDAD

Patricia Castro Martínez, actual jefa de la División de Calidad de la Unidad Médica de Alta Especialidad (UMAE) Hospital de Oncología (HO) del Centro Médico Nacional (CMN) "Siglo XXI", inició su trayectoria en el IMSS como médica residente de dicha UMAE, etapa que le brindó la fortaleza y los conocimientos para entender que detrás de cada proceso y resultado existe un paciente y una familia que mantienen la esperanza de una oportunidad de vida.

Es egresada de la Primera Generación de la Especialidad de Calidad de la Atención Clínica, que se implementó en el IMSS en 2019. Bajo su liderazgo, la UMAE adoptó el "Modelo de Competitividad en el Hospital", tras lo cual, la Unidad obtuvo el Premio IMSS a la Competitividad 2025.



Escanea el código QR para conocer más acerca de sus actividades.



Fuente: OOAD Ciudad de México Sur



Dr. Pedro Pereyra Balmes
Médico Geriatra, HGZ No. 1,
Campeche.

PRIMER MÉDICO GERIATRA EN IMSS CAMPECHE

Pedro Pereyra Balmes, médico especialista en geriatría, con 23 años de servicio en el Instituto, destaca por su dedicación a la salud de los adultos mayores y sus familias, con una atención integral a cientos de derechohabientes, enfocándose no solo en el tratamiento de enfermedades propias del envejecimiento, sino también en el acompañamiento digno, la escucha activa y la orientación a las familias campechanas que enfrentan los retos del cuidado de sus seres queridos.

A lo largo de su trayectoria, el especialista ha impulsado una atención geriátrica basada en el respeto a la autonomía, la prevención de la dependencia y la mejora de la calidad de vida en la vejez. Impulsando la implementación del programa "GeriatrIMSS" en el Segundo Nivel en Campeche.



Escanea el código QR para conocer más acerca de sus actividades.



Fuente: OOAD Campeche

Lo mejor de

FAMILIA IMSS

SUPLEMENTOS
EN LOS ESTADOS



BAJA CALIFORNIA SUR

IMSS consolida atención cardiaca

El IMSS en Baja California Sur realizó de enero a junio de este año, **72 procedimientos de colocación de marcapasos en la sala de Hemodinamia del HGZ No. 1 en La Paz**, estos permiten regular el ritmo del corazón, disminuyendo riesgos y mejorando la calidad de vida de las y los pacientes.

El doctor Marco Vinicio Jiménez González de la Llave, jefe de Prestaciones Médicas, destacó que **este avance representa un beneficio invaluable para la población** derechohabiente, antes los pacientes tenían que trasladarse a hospitales de tercer nivel fuera del estado, con mayores tiempos de espera y un impacto en sus familias.

Además, en la sala de Hemodinamia se realizan diagnósticos y angioplastias, reflejo del compromiso del IMSS por incorporar tecnología, infraestructura y capacitación permanente para brindar atención integral, segura y de calidad.



COAHUILA

IMSS en Torreón abre caminos de inclusión auditiva

En la **UMAE Hospital de Especialidades No. 71 del IMSS en Torreón**, se realizó con éxito la **primera colocación de un implante coclear bilateral** en el norte del país, transformando la vida de Diego, un niño de dos años originario de Ciudad Juárez que nació con hipoacusia profunda.

Gracias a este procedimiento de alta especialidad, Diego inició un proceso de rehabilitación que le permitirá recuperar más del 90% de su capacidad auditiva, favoreciendo el desarrollo del lenguaje y una mejor interacción con su entorno.

Actualmente, **Diego evoluciona favorablemente** bajo la supervisión del equipo de Otorrinolaringología, mientras que este programa permite que más pacientes accedan a un tratamiento.





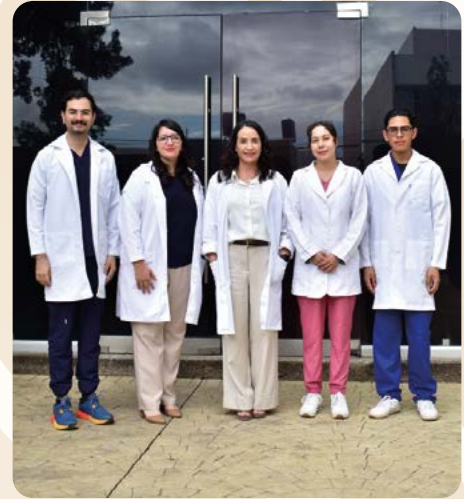
DURANGO

Reciben investigadores del IMSS
Durango Premio Estatal de Ciencia,
Tecnología e Innovación

Investigadores del **IMSS Durango** recibieron el **Primer Lugar del Premio Estatal de Ciencia, Tecnología e Innovación**, en la categoría de Ciencias de la Salud, por un proyecto que busca reducir el riesgo de **diabetes gestacional** mediante la administración de cloruro de magnesio.

El estudio, liderado por la doctora **Claudia Ivette Gambia Gómez**, demostró que, en modelos de ratas obesas con hipomagnesemia, el suplemento de magnesio disminuyó la frecuencia de esta enfermedad, ofreciendo una alternativa no farmacológica para proteger la salud materna.

Este reconocimiento, otorgado por el Consejo de Ciencia y Tecnología del Estado de Durango (**COCyTED**) y el **Gobierno de Durango**, abre la puerta a futuros ensayos clínicos que podrían trasladar estos resultados a la población humana, fortaleciendo la esperanza de un embarazo más seguro y saludable.



Somos IMSS



ESTADO DE MÉXICO ORIENTE

El juego que ganó para siempre:
un legado de vida y esperanza

Durante un juego de fútbol, un joven futbolista de 34 años sufrió una hemorragia intracraneal fulminante en la cancha. Fue llevado al servicio de urgencia del **HGZ No. 68 del IMSS en Ecatepec**, sin embargo, los esfuerzos médicos no lograron salvarlo, por lo que su familia tomó la decisión de donar sus órganos para dar esperanza a pacientes en espera de trasplante.

Sus órganos dieron **una nueva oportunidad a seis personas** que estaban en lista de espera. Jugadores, familiares y personal de salud lo despidieron con una ovación y una valla de honor, reconociendo su legado de solidaridad. Con orgullo, su familia y sus cinco hijos expresaron que este gesto altruista es motivo de esperanza para quienes aguardan un trasplante.



FAMILIA IMSS
LA REVISTA

43



Donar órganos es regalar vida

Para registrarte como donador voluntario, visita la página de internet del Centro Nacional de Trasplantes:

<https://www.gob.mx/cenatra>

o la página del IMSS en la liga:

<http://www.imss.gob.mx/salud-en-linea/donacion-organos>

a fin de registrar los datos para acreditarse como donador.



Entérate de más historias
y logros en los Suplementos

Lo mejor de
FAMILIA IMSS
SUPLEMENTOS
EN LOS ESTADOS

Escanea el código QR.





UN CONTINENTE EN BUSCA DE SEGURIDAD SOCIAL: EL CAMINO HACIA LA CISS

Marco Antonio Orozco Zuarth

La seguridad social no nació de un día para otro. Fue el resultado de un largo camino marcado por las crisis, las luchas laborales y la necesidad de construir nuevas formas de protección para quienes, hasta entonces, enfrentaban solos la enfermedad, la invalidez, la vejez o el desempleo.

El primer paso decisivo se dio en Santiago de Chile, en enero de 1936, durante la Primera Conferencia del Trabajo de los Estados de América miembros de la OIT. La propuesta había surgido un año antes, en Ginebra, de la voz del delegado chileno Fernando García Oldini. Por primera vez, los países americanos se reunían para mirar de frente sus problemas sociolaborales. Entre ellos apareció una idea que comenzaba a cobrar fuerza: establecer el seguro social obligatorio como una herramienta para proteger no solo al trabajador, sino también a su familia.



SEGUNDA CONFERENCIA DEL TRABAJO
DE LOS ESTADOS DE AMÉRICA
MIEMBROS DE LA ORGANIZACIÓN
INTERNACIONAL DEL TRABAJO

LA HABANA (CUBA)
Septiembre 25 a Octubre 6 de 1949

ACTAS DE LAS SESIONES



OFICINA INTERNACIONAL DEL TRABAJO
MONTEVIDEO

El mundo aún cargaba las heridas de la Gran Depresión de 1929. El desempleo y la pobreza habían demostrado que la desprotección de los trabajadores podía convertirse en una crisis social de enormes dimensiones. Poco después, la Segunda Guerra Mundial añadiría nuevas incertidumbres. En ese escenario, la seguridad social comenzó a dejar de ser vista únicamente como una cuestión laboral para convertirse en un instrumento de solidaridad, estabilidad y bienestar colectivo.

El camino continuó en La Habana, en 1939, donde la Segunda Conferencia Americana del Trabajo retomó y reafirmó las propuestas de Santiago. Pero sería Lima, en diciembre de 1940, la que abriría una puerta decisiva. La inauguración del Hospital Obrero de la Caja Nacional de Seguro Social del Perú reunió a representantes de organismos de seguridad social y delegados de distintos países americanos. Aquella reunión permitió imaginar algo más ambicioso: crear un espacio permanente de cooperación, intercambio de experiencias y estudio conjunto de los seguros sociales.

De aquel encuentro surgió el Comité Interamericano de Iniciativas en Materia de Seguridad Social, germen de la futura Conferencia Interamericana de Seguridad Social. La OIT acompañó el proceso y aportó su experiencia y sus principios internacionales. Estados Unidos también tuvo una participación relevante, particularmente a través de Arthur J. Altmeyer, figura central de su Administración del Seguro Social.

Así, entre Santiago, La Habana y Lima, fue tomando forma una convicción común: la protección social no podía construirse de manera aislada. Era necesario compartir experiencias, instituciones y responsabilidades.

Finalmente, en septiembre de 1942, Santiago de Chile volvió a abrir sus puertas. Del 10 al 16 de ese mes se celebró la reunión que dio origen formal a la Conferencia Interamericana de Seguridad Social (CISS).

El camino había durado varios años, pero apenas comenzaba una nueva historia: la de una América que buscaba convertir la protección social en un derecho y en una expresión concreta de solidaridad entre sus pueblos.

De esa historia hablaremos en la próxima entrega.

Fuentes:
IMSS. Archivo Histórico
Organización Internacional del Trabajo
Secretaría del Trabajo y Previsión Social. México en la
Conferencia Interamericana de Seguridad Social. Departamento
de Seguros Sociales, México, D.F., 1942.

POLLO A LA TRICOLOR

(4 porciones)

Ingredientes:

- 480 gr de pierna de pollo
- 500 g de tomatillos verdes
- 4 chiles jalapeños
- 1 cebolla
- 2 jitomates
- 20 gr de cilantro
- 5 dientes de ajo
- 10 chiles pulla sin semilla
- 300 gr de crema
- Aceite
- Queso panela al gusto

Preparación:

Pollo:

1. Coloca el pollo con media cebolla y un diente de ajo en una olla, con suficiente agua para cubrir la carne.
2. Cocina a fuego medio, hasta generar pequeñas burbujas, luego cocina a fuego bajo, retirando la espuma de la superficie con una cuchara, tapa la olla y cocina de 30 a 40 minutos.



Salsa verde:

1. Cocina en una olla con agua los chiles jalapeños y los tomatillos a fuego medio hasta que cambien a un color verde más opaco, sin dejar que los tomatillos se rompan en el agua.
2. Licua los chiles y los tomatillos cocidos con un poco de agua de la cocción, con ¼ de cebolla, dos dientes de ajo y sal al gusto.
3. Vierte la salsa en un recipiente para enfriar.



Salsa roja:

1. Dora 2 dientes de ajo y ¼ de cebolla con poco aceite en una sartén a fuego medio, moviéndolos hasta que tomen un color dorado. Incorpora los 10 chiles pulla hasta que se doren uniformemente. Agrega el jitomate en trozos pequeños a la sartén hasta que suavice y suelte su jugo.
2. Agrega media taza de agua a la sartén, tapa y deja hervir todo junto por 3 minutos, retira del fuego y deja enfriar.
3. Licua todos los ingredientes junto con el líquido de la sartén hasta obtener la consistencia deseada y añade sal al gusto.



Montaje:

1. Coloca el pollo cocido en un plato plano al centro, visualmente divide en tres la pieza de pollo, vierte la crema al gusto en la parte central, adorna esta parte con cilantro y queso al gusto.
2. En la parte izquierda vierte salsa verde al gusto.
3. En la parte derecha vierte salsa roja al gusto.



Nutriente	Cantidad
Calorías	435
Proteína	35 g
Grasas totales	13.92 g
Carbohidratos	65.05 g



malintzi
CENTRO VACACIONAL
INSTITUTO MEXICANO DEL SEGURO SOCIAL

➤ ¡Porque tú lo pediste! ➤

**CONÉCTATE CON
LA NATURALEZA,
SIN DESCONECTARTE
DEL MUNDO."**

WiFi Y TV POR CABLE
en todas nuestras cabañas



Conecta con
lo que
importa



Ideal para
trabajo
remoto



Disfruta de
tus canales
favoritos

Cabañas para 6 personas

desde
 **\$1,350**

ABIERTO A TODO EL PÚBLICO



220 500 9915

✉ ventas.malintzi@imss.gob.mx

🌐 www.imss.gob.mx/servicios/centros-vacacionales



246 461 0701

Ext. 54701, 54700 y 54617

Tarifas por habitación por noche, vigentes hasta el 31 de diciembre de 2026 o hasta la emisión de nuevas



INSTITUTO MEXICANO DEL SEGURO SOCIAL
SEGURIDAD Y SOLIDARIDAD SOCIAL

Toda la información **OFICIAL** en tu WhatsApp



Tendrás al **alcance de tu mano** información importante del **IMSS** y del **SNTSS** como:



Avisos



Eventos



Convocatorias



Noticias



Campañas



Escanea los Códigos QR
y únete a los
canales oficiales



Yo Soy IMSS



SNTSS



INSTITUTO MEXICANO DEL SEGURO SOCIAL
SEGURIDAD Y SOLIDARIDAD SOCIAL



Sindicato Nacional de Trabajadores del Seguro Social