FAMILIA IMSS
LA REVISTA

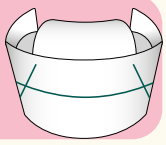
Número 85 | Octubre | 2026

Tu salud mental se construye todos los días



EMPIEZA POR TI

Enfermería Especialista:
Pasión y alta especialidad al servicio de tu salud



Crianza Positiva:
Claves y entornos seguros para el desarrollo infantil.



Tu dinero
puede rendir más en la Caja de Ahorros

Autorregulación

EMPIEZA POR TI

Trivia ConscienteMENTE



¡Pon a prueba lo que aprendes!

¡Pregunta!

¿En qué consiste la **relajación progresiva de jacobson**?



¿Cómo funciona?

- Lee la pregunta de la quincena.
- Encuentra la respuesta en el sitio ConscienteMENTE.
- *Manda tu respuesta con evidencia (foto o captura de pantalla del sitio).

Grandes premios

¡Participa para ganar una sorpresa!

Será importante que nos compartas tus datos de contacto:

- Nombre:
- Teléfono:
- Unidad de adscripción:
- OOAD:
- Número de la sección sindical (si aplica):

¿Aún no conoces el sitio?

Explora herramientas y tips para tu bienestar aquí:

Manda tu respuesta a **salud.mental@imss.gob.mx,** la primera persona que conteste correctamente será la ganadora. Tienes 5 días a partir de hoy para participar .

Cada número de la revista encontrarás una nueva trivia sobre emociones, estrés y bienestar

*Solo serán tomadas en cuenta las respuestas que estén acompañadas de su evidencia (captura del recurso ConscienteMENTE).

04 EDITORIAL
- El Equilibrio que nos sostiene

05 IMSS + seguro + social
- Fotogalería de los eventos más relevantes de septiembre
- Las Breves y saludables del IMSS

07 Salud mental
- Tu salud mental se construye todos los días
- Equilibrio trabajo-vida personal: no todo es urgente

16 Deporte, cultura y entretenimiento
- 10°. Cuento ganador: 1er Concurso Rosario Castellanos: La niña arco iris
- El Director General recomienda leer: La generación ansiosa, de Jonathan Haidt (2024)
- Actividades culturales gratuitas
- Cartelera Cine Linterna Mágica

24 IMSSFórmate
- Seguro de Salud para personas trabajadoras de plataformas digitales

26 Sabías que
- Sabías que... Tu dinero puede hacer más: Conoce tu Caja de Ahorros

28 Vivo y trabajo saludable
- Miradas, cercanía y palabras que fortalecen la integridad. Ambientes emocionales seguros para la infancia

30 Los consejos de Marco Aurelio
- La relación entre el precio del petróleo y el tipo de cambio

32 Trato digno
- El Trato Digno nos une

33 Personas al Centro
- El Derecho a cuidar y ser cuidados

34 Somos IMSS
- Excelencia Hospitalaria: Innovación y humanismo en cada decisión
- ¡Kilómetros que salvan vidas!
- Categorías IMSS ¿Y tú, las conoces?
  - Enfermera y Enfermero Especialista
  - Auxiliar de Farmacia
- Trabajador destacado:
  - Dr. Daniel Hernández Gordillo Jefe de la División de Educación en Salud, UMAE HE CMN Occidente, Jalisco
  - Dr. Oscar Pérez Sánchez Jefe del Departamento Clínico de Neurocirugía UMAE HE, CMN del Bajío, Guanajuato
- Energía limpia para la salud: Instalación de sistema solar fotovoltaico en Clínica de Mama de Baja California
- Lo mejor de Familia IMSS en los estados
- Bosquejos: La Conferencia Interamericana de Seguridad Social. Cooperación continental
- Receta saludable: Pasta de Calabacín



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

Número 85 | Octubre | 2026

El equilibrio que nos sostiene



Zoé Robledo
Director General del IMSS

Durante mucho tiempo nos enseñaron a cuidar el cuerpo cuando dolía, a medir la presión o revisar el corazón, pero casi nunca a hablar de lo que nos dolía más allá de lo físico o lo que sentíamos. Nos acostumbramos a guardar el cansancio, la incertidumbre o el estrés cotidiano como si fueran cargas silenciosas que debíamos soportar a solas.

Octubre nos invita a romper ese silencio. La salud mental es el estado de equilibrio entre nosotros y el entorno que nos rodea. Es la paz con la que pensamos, sentimos, actuamos y reaccionamos día a día. Cuando cuidamos la mente, cuidamos también la salud física, fortalecemos los lazos de fraternidad y construimos proyectos de vida con verdadera esperanza.

De acuerdo con el Informe mundial sobre la salud mental. Transformar la salud mental para todos, de la Organización Mundial de la Salud y la Organización Panamericana de la Salud, en el mundo 1 de cada 8 personas (970 millones aproximadamente) padece un trastorno mental. Y en nuestro país, se estima que el 20% de la población presenta algún trastorno mental o del comportamiento.

En el Instituto Mexicano del Seguro Social, entendemos que no hay salud integral sin salud mental. Por eso, asumimos la tarea de borrar mitos sobre los trastornos emocionales y derribar el estigma que durante años alejó a tantas familias de la ayuda oportuna.

Hoy, la atención de la mente es una prioridad en nuestras Unidades de Medicina Familiar a través de los Módulos PrevenIMSS. Ahí, personal especializado en psicología, psiquiatría y trabajo social realiza valoraciones tempranas para identificar riesgos de depresión, psicosis o alteraciones de conducta en niñas, niños, adolescentes y adultos.

Además, frente a problemas más graves y emergencias, sumamos esfuerzos con la Comisión Nacional de Salud Mental y Adicciones (CONASAMA), para implementar el Código 100, un protocolo clínico coordinado con las instituciones de salud; asimismo, trabajamos en una de las estrategias presentadas por la Presidenta de México, la doctora Claudia Sheinbaum: la "Línea de la Vida", que nos permite actuar con rapidez y calidez ante situaciones de riesgo o comportamiento suicida.

Hablar abiertamente de cómo nos sentimos es el primer paso para estar bien. Debemos permanecer atentos a señales de riesgo, como: pérdida de interés en las actividades cotidianas, aislarse poco a poco, dormir mal o sentir una constante desesperanza, en estos casos, hay que buscar ayuda. Ninguna persona tiene que pasar por un momento difícil sin acompañamiento.

El autocuidado también se cultiva a diario con hábitos sencillos: ejercitarse con frecuencia, mantener una alimentación equilibrada, dormir al menos ocho horas diarias, fortalecer los lazos familiares y cultivar la lectura para despejar la mente y reducir el estrés.

Si tú o algún ser querido necesita orientación o intervención en crisis, el IMSS pone a tu disposición la línea **800 2222 668 (Opción 4),** disponible de lunes a domingo, de 7:00 a 23:00 horas. Por la salud y la tranquilidad de las familias mexicanas, la mente también importa.

Si quieren conocer más sobre cómo cuidar la salud mental y qué acciones hace el IMSS en la materia, les invito a leer la revista #FamiliaIMSS.

Coordinador de Comunicación Interna: Francisco José Rullán Gutiérrez. **Titular de la División de Comunicación Interna:** Guelmi Montserrath Cortez García.**Coordinación de Comunicación Interna:** César Muñoz Vieyra, Citlalli Andrea Santiago Velasco, Claudia Rangel Rojas, Geovanna Lisbeth Esquivel Gálvez, Herzaín Hibraín 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, Saraí 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 derechohabiencia y al personal del IMSS, sin perseguir un fin político o partidista.**

El lenguaje empleado no pretende generar ninguna clase de discriminación, ni marcar diferencias entre 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: Abelardo Meza Aispuro, Álvaro Ernesto Castellanos Moral, Fabio Alejandro Rosales Coria, Héctor Arturo Sánchez Orduña, Hugo Rodrigo Luna Lomelí, Maribel García Ibarra, Marileny De la Cruz Carballo Guillermo, Martha Cecilia Medrano Vega, Mónica García Rizo, Nora Rodríguez Aceves, Rocío Mares Gallegos y la Secretaría de Prensa del SNTSS.

CONOCE LAS ACCIONES INSTITUCIONALES
MÁS RELEVANTES DE SEPTIEMBRE

EN "LAS MAÑANERAS DEL PUEBLO" EL DIRECTOR GENERAL, MTRO. ZOÉ ROBLEDO:



1. **Presentó** el crecimiento del IMSS en el **2º año de gobierno**, con proyectos de infraestructura hospitalaria y equipamiento que sumarán más de **10 mil camas nuevas hacia 2030.** Además, 6 nuevas UMF con 134 consultorios, **67 mastógrafos, 17 resonadores magnéticos**, **3 aceleradores lineales** y **69 nuevos tomógrafos.** Destacó que de enero a julio se realizaron **12.6 millones de consultas y cirugías, superando lo logrado en 2024.** (29 septiembre)
2. **Destacó la simplificación en trámites del IMSS para las micro, pequeñas y medianas empresas (MiPyMEs)** como: registro digital, movimientos afiliatorios simplificados, determinación digital de la prima de riesgo de trabajo, Tarjeta de Identificación Patronal Digital, Buzón IMSS y otras herramientas que harán más sencillo y rápido el cumplimiento patronal. (10 septiembre)

FORTALECIENDO LA INFRAESTRUCTURA INSTITUCIONAL Y EL CAPITAL HUMANO

1. El IMSS **firmó un convenio con la American Chamber** para poner en marcha el Programa de Fortalecimiento y Desarrollo de la Investigación Clínica, derivado de esto **inauguró el Centro de Estudios Clínicos del Hospital de Especialidades del CMN Siglo XXI .**
2. **Zoé Robledo Supervisó** los **trabajos de rehabilitación** y modernización de infraestructura y dignificación de espacios de residencias médicas de la **Unidad de Cuidados Intensivos** del mismo Hospital.
3. En Nuevo León, el **Director General inauguró un acelerador lineal y un resonador magnético** en la **UMAE Hospital de Especialidades No. 25 Monterrey**, para ofrecer a pacientes con cáncer tratamientos más precisos y oportunos.
4. Se **reunió con titulares de OOAD y de UMAE** del IMSS del país, para evaluar el uso más eficiente de los recursos del Instituto y **cerrar 2026 con buenos resultados.**
5. En el marco del **Día Nacional de Protección Civil**, el director general encabezó la **Segunda Sesión Ordinaria de la Unidad Institucional de Protección Civil**, donde se presentaron los avances en esta materia.
6. El IMSS llevó a cabo **la Segunda Reunión para la Atención del Cáncer Infantil en las Américas** en la CISS, con la participación de especialistas y organismos internacionales para compartir estrategias a favor de una mejor atención integral para niñas y niños con cáncer.













ACCIONES GOBIERNO FEDERAL - IMSS

1. En su **2º Informe, la Presidenta Claudia Sheinbaum** destacó **18 millones de consultas "Salud Casa por Casa", la construcción de nuevos hospitales, centros de salud y la implementación del Servicio Universal de Salud** en 24 estados con IMSS Bienestar.
2. **Zoé Robledo acompañó a la Presidenta en su 2º Informe** por siete estados (Coahuila, Colima, Jalisco, Morelos, Nayarit y Nuevo León), compartiendo los resultados del Gobierno para seguir transformando la vida y salud de las y los mexicanos.
3. Participó en la **Reunión Nacional de Consultorios** para revisar su **implementación como parte del Servicio Universal de Salud (SUS)** con la secretaria Leticia Ramírez Amaya, el Dr. David Kershenobich y el sector salud.
4. Como parte del gabinete ampliado, el director general estuvo presente en el **Desfile Cívico Militar por el 216 aniversario de la Independencia de México.**
5. Se reunió con **líderes empresariales** de **CONCAMIN y CANAINTEX** para fortalecer el diálogo transparente entre IMSS y empresas privadas.



LAS BREVES
Y SALUDABLES DEL IMSS



1. El **Edificio Central del IMSS cumple 76 años** como símbolo de la seguridad social y patrimonio arquitectónico del siglo XX.



2. **Concluyó el XXXV Foro de Investigación en Salud en el IMSS**, con más de 2,700 participantes nacionales e internacionales bajo el lema "Investigación centrada en el paciente".

3. El IMSS presentó la **convocatoria para reconocer la trayectoria de médicas y médicos en activo** del IMSS. Conócelos escanea el QR.



4. El **Examen Nacional de Residencias Médicas (ENAR) cumple 50 ediciones;** en 2025 el IMSS ofreció 10 mil plazas, más de la mitad de la oferta nacional.



5. **Una recién nacida** con quiste laríngeo que obstruía su respiración **fue trasladada** vía aérea de Torreón a Jalisco donde **recibió cirugía especializada** que le devolvió la oportunidad de vivir.

Tu salud mental se construye todos los días



En el trabajo solemos concentrarnos en atender, resolver y cumplir. A ese ritmo, fomentar nuestro bienestar puede quedar para después. El autocuidado consiste en reconocer lo que necesitamos e incorporar pequeñas acciones que ayuden a proteger y fortalecer la salud mental.

Algunas frases comunes como: "tengo que poder con todo", "no tengo tiempo para cuidarme" o "solo necesito ayuda si estoy muy mal" pueden hacer que posterguemos nuestro autocuidado o la búsqueda de apoyo.

Cuidarte no significa dejar de cumplir. Significa darte también un lugar

¿Cómo estás cuidando tu salud mental?

Marca la opción que mejor describa tus últimos días:

2 = Frecuentemente | 1 = A veces | 0 = Necesito fortalecerlo



Alimentación saludable
Mantengo horarios para comer y procuro mantenerme hidratado.

2 | 1 | 0



Actividad física y recreativa
Hago espacio para moverme y realizar actividades que disfruto.

2 | 1 | 0



Relaciones sanas
Tengo personas con quienes puedo hablar y pedir apoyo.

2 | 1 | 0



Higiene del sueño
Procuro proteger mi descanso y recuperar energía.

2 | 1 | 0



Psicoterapia y apoyo profesional
Reconozco cuando una situación puede requerir ayuda profesional.

2 | 1 | 0

¿Qué te dice tu resultado?

8–10 puntos: continúa fortaleciendo lo que ya haces.

4–7 puntos: identifica qué pieza de autocuidado puedes fortalecer.

0–3 puntos: empieza por una acción pequeña y alcanzable.

Este resultado no es un diagnóstico.
Es una guía para reconocer por dónde empezar.

A continuación, encontrarás acciones prácticas para fortalecer cada pieza de tu autocuidado y bienestar.

Alimentación saludable

Nutrir tu cuerpo es cuidar tu mente

Una jornada con muchas actividades puede hacer que retrases tus alimentos, comas con prisa o pases varias horas sin hidratarte. Planear algunas decisiones con anticipación puede ayudarte a mantener hábitos de alimentación más regulares durante el trabajo.

Pasos para cuidar tu alimentación en la jornada laboral:



1. **Planea tus comidas**
   Dedica unos minutos a preparar con anticipación los alimentos que llevarás al trabajo.
   Ejemplo: una comida completa que incluya verduras, alguna fuente de proteína y cereales o leguminosas.



2. **Lleva colaciones saludables**
   Ten a la mano opciones prácticas para media mañana o media tarde, especialmente si tu jornada es larga.
   Ejemplos: fruta, yogurt natural, verduras preparadas, semillas o frutos secos.



3. **Mantente hidratado(a)**
   Ten agua disponible durante tu jornada y procura beberla de manera regular.
   Ejemplo: Una botella reutilizable puede ayudarte a recordar tu objetivo diario y consumirla durante el día.

Receta fácil de preparar para el trabajo:



Rollitos de hummus y vegetales.

Una opción fresca, nutritiva que puedes preparar en menos de 10 minutos y que resulta fácil de transportar.

Ingredientes

- 1 tortilla integral
- 2 cucharadas de hummus
- zanahoria rallada
- pepino en tiras
- espinaca o lechuga
- aguacate en rebanadas
- semillas al gusto

Preparación

1. Unta el hummus sobre la tortilla
2. Agrega los vegetales, el aguacate y las semillas
3. Enrolla firmemente y corta en porciones
4. Guarda en un recipiente cerrado y consérvalo en refrigeración hasta consumirlo

Déjalo listo desde la noche anterior y tendrás un snack o lunch nutritivo listo para llevar sin prisas por la mañana. Recuerda, una pequeña decisión antes de comenzar tu jornada puede ayudarte a cuidar tu alimentación durante todo el día.

Actividad física y recreativa

Mover el cuerpo para cuidar la mente

Pasar periodos prolongados en la misma postura acumula tensión muscular y aumenta la fatiga mental. Incorporar pausas activas durante la jornada reactiva la circulación, libera rigidez y renueva tu energía. Solo necesitas unos minutos y puedes adaptarlas fácilmente a tu espacio de trabajo.

Haz una pausa activa en 6 pasos (desde tu silla)

Realiza cada movimiento de forma lenta y cómoda. Mantén una respiración natural y evita forzar cualquier posición:

1 Estiramiento de espalda y brazos



Sentado, lleva ambos brazos al frente y entrelaza las manos. Empuja suavemente hacia adelante mientras redondeas ligeramente la espalda. Mantén de 10 a 15 segundos.

2 Apertura de pecho



Coloca las manos detrás de la espalda o llévalas hacia los costados. Abre suavemente los brazos y lleva los hombros hacia atrás. Mantén de 10 a 15 segundos.

3 Movilidad de hombros



Eleva ambos hombros hacia las orejas y después bájalos lentamente. Luego realiza círculos suaves hacia atrás. Repite de 5 a 8 veces.

4 Relajación del cuello



Inclina lentamente la cabeza hacia un lado, acercando la oreja al hombro sin levantarlo. Regresa al centro y cambia de lado. Mantén de 10 a 15 segundos por lado.

5 Estiramiento de piernas y tobillos



Extiende una pierna al frente. Mueve el pie llevando la punta hacia ti y después hacia adelante. Repite de 5 a 8 veces por pierna.

6 Ponte de pie



Si tus actividades y el espacio lo permiten, levántate de la silla, estira brazos y piernas y camina unos minutos.



La recreación también es parte del descanso mental: La recreación fuera de la jornada también forma parte del autocuidado. Al terminar tu jornada conecta con algo que disfrutes: escuchar música, caminar, leer, conversar o retomar algún pasatiempo.



Haz una pausa, mueve tu cuerpo y regresa a tus actividades.

Relaciones sanas

El autocuidado también es colectivo

Las relaciones que construyes en el trabajo influyen directamente en tu bienestar diario. Comunicarte con claridad, saber pedir ayuda, establecer límites con respeto y acompañar a los demás fortalece tu red de apoyo y crea un entorno laboral más seguro y saludable.



¿Cómo comunicarte con asertividad?

1. **Cuando necesitas ayuda**
   Qué puedes hacer: Pide apoyo de forma directa, específica y sin culpa.
   Qué puedes decir: *"¿Podemos revisar esto juntos? Me vendría bien tu orientación en esta parte" O "Tengo la carga al límite hoy, ¿me ayudas a resolver esta tarea específica?"*

2. **Cuando necesitas poner un límite**
   Qué puedes hacer: Comunica tu disponibilidad con claridad y ofrece alternativas de tiempo o prioridad.
   Qué puedes decir: "Para darle la atención que requiere, ¿podemos retomarlo hoy a las ... [establece la hora]?" o "Por ahora tengo asignada esta prioridad [mencionar tarea]. ¿Podemos agendarlo para mañana?"

3. **Cuando hay un desacuerdo**
   Qué puedes hacer: Enfócate en el proceso o en el problema concreto, jamás en juzgar o descalificar a la persona.
   Qué puedes decir: "Tengo una perspectiva distinta sobre este punto. ¿Exploramos otra opción?" o "Entiendo tu punto de vista. Hablemos de lo que pasó para encontrar una solución que funcione para ambos"

4. **Cuando notas que alguien la está pasando mal**
   Qué puedes hacer: Acércate desde la empatía genuina, sin asumir, juzgar ni diagnosticar. Escucha sin prisa por resolver.
   Qué puedes decir: "He notado que has tenido días muy estresantes, "¿Cómo estás?", ¿Cómo te has sentido?" o "No tienes que pasar por esto a solas; si necesitas desahogarte o hablar, aquí estoy"

Identifica tu red de apoyo en el trabajo

Puedo hablar con: _____

Puedo pedir ayuda a: _____

Quiero retomar contacto con: _____

Una relación sana no significa ausencia de desacuerdos, sino la presencia constante de respeto, comunicación, apoyo mutuo y límites bien definidos.

Higiene del sueño

Descansar también es parte del trabajo

Dormir y descansar de forma adecuada ayuda a recuperar energía, mantener la concentración y regular el estado de ánimo. Cuando la jornada laboral implica horarios variables, turnos nocturnos o guardias, el descanso también necesita planearse.

Si tienes una jornada regular

Antes de dormir

- Consistencia: Mantén un horario constante para acostarte y despertarte en la medida de lo posible.
- Desconexión: Reduce el uso de pantallas (celular, televisión, tableta) al menos 30 a 60 minutos antes de acostarte.
- Ambiente: Acondiciona un espacio oscuro, silencioso, fresco y cómodo.

Al despertar y durante el día

- Evaluación: Observa tu sensación de energía, ¿te sientes recuperado/a?
- Atención: Si la fatiga o somnolencia se mantiene durante varios días a pesar de dormir suficientes horas, revisa tus hábitos y consulta a un especialista.

Si realizas guardias o turnos nocturnos

1. **Antes de la guardia | Preparación**
   - Llega lo más descansado/a posible.
   - Organiza tus actividades personales con anticipación para proteger las horas de sueño previas al turno.
2. **Durante la guardia | Pausas estratégicas**
   Cuando las condiciones del servicio lo permitan:
   - Realiza pausas breves de estiramiento y cambia de postura.
   - Disminuye la exposición a luz intensa y ruidos durante los momentos destinados al descanso.
3. **Al terminar la guardia | Recuperación inmediata**
   Al salir y llegar a casa, facilita la transición al descanso:
   - Reduce la luz brillante (puedes usar lentes de sol en el
   - trayecto a casa) y limita el ruido.
   - Acondiciona tu habitación para simular la noche (cortinas oscuras o antifaz).
   - Evita programar compromisos domésticos o sociales exigentes inmediatamente después del turno.
4. **Posteriormente | Reajuste progresivo**
   - Retoma gradualmente tus horarios habituales de sueño y escucha las señales de fatiga de tu cuerpo sin sobreexigirte.

Cuidar tu descanso es una de las formas más profundas de autocuidado: otorga a tu cuerpo y mente el tiempo que necesitan para restaurarse.

Psicoterapia y apoyo profesional

¿El trabajo te está agotando más de lo habitual?

El estrés laboral puede acumularse y afectar la forma en que te sientes, te relacionas con tu trabajo y realizas tus actividades. Cuando ese desgaste se mantiene en el tiempo, puede aparecer el burnout o agotamiento laboral. Identificar las señales a tiempo es el primer paso para recuperar el equilibrio.





Autochequeo de desgaste laboral

Reflexiona en cómo te has sentido durante las últimas semanas.

0 = Nunca | 1 = A veces | 2 = Frecuentemente

Agotamiento

• Termino mi jornada sintiéndome física o emocionalmente agotado(a).	2	1	0
• Siento que me cuesta recuperar energía incluso después de descansar.	2	1	0

Distancia con el trabajo

• Me siento cada vez más desconectado(a) o indiferente hacia mi trabajo.	2	1	0
• He notado mayor irritabilidad, negatividad o frustración relacionada con mis actividades laborales.	2	1	0

Eficacia y rendimiento

• Me cuesta concentrarme o realizar tareas que antes podía resolver con mayor facilidad.	2	1	0
• Siento que mi trabajo me exige más de lo que actualmente puedo manejar.	2	1	0

¿Qué te dice tu resultado?

0–3 puntos

No aparecen muchas señales de desgaste en este momento. Mantén tus prácticas de autocuidado y observa cómo te sientes.

4–7 puntos

Hay algunas señales que conviene atender. Identifica qué situaciones están generando mayor desgaste y considera hacer cambios o buscar apoyo.

8–12 puntos

El desgaste aparece con frecuencia. Puede ser un buen momento para hablar con un profesional de la salud mental y revisar qué está ocurriendo.

**Este ejercicio no sustituye una valoración profesional ni diagnostica burnout.*

No tienes que esperar a estar en crisis. Si estas señales persisten, interfieren con tu vida cotidiana o sientes que ya no puedes manejarlas como antes, buscar apoyo psicológico es un acto de responsabilidad y autocuidado.

Si necesitas orientación o apoyo en salud mental, acércate a:

1. **Servicio de Orientación Telefónica en Salud Mental (SOT-SM):** Llama al 800-2222-668, opción 4, de lunes a domingo, de 7:00 a 23:00 horas.
2. **Acude al Módulo SPPSTIMSS** o con tu Médico Familiar.

Equilibrio trabajo–vida personal

No todo es urgente

Jueves, por la tarde, recibes un mensaje, tienes correos por contestar, llamadas por hacer, un informe sin terminar y una tarea que dejaste para después y que ahora parece ser la más importante del día.



Mientras intentas resolver una cosa, aparecen otras dos. Terminas la jornada laboral exhausto(a), pero aún no has terminado de trabajar. Llegas a casa y sigues pensando en los pendientes. Revisas el teléfono "solo un momento" y encuentras otro mensaje. Abres el correo para comprobar que no haya nada importante y terminas contestando algo que otra persona leerá hasta el día siguiente.

Poco a poco, de manera silenciosa y casi sin darte cuenta, el trabajo comienza a ocupar espacios que originalmente no le pertenecían. El problema es que, cuando todo parece urgente, resulta muy difícil distinguir lo que necesita realmente atención.

No todo es urgente.

El trabajo puede proporcionarnos identidad, propósito, relaciones sociales, seguridad económica y satisfacción personal, para algunas personas representa una fuente de realización, aprendizaje y pertenencia. El problema aparece cuando deja de ser una dimensión de nuestra vida y se convierte en el centro en torno al cual todo lo demás debe acomodarse.

Vivimos en una época en la que permanecer disponibles se ha vuelto relativamente sencillo. El teléfono nos mantiene conectados con el trabajo incluso fuera del centro laboral. La tecnología facilita la conexión, pero también puede borrar una frontera que antes era mucho más evidente:
la separación entre el tiempo de trabajo y el personal.

Un mensaje, llamada o correo fuera del horario laboral puede parecer pequeño o insignificante, sin embargo, el problema aparece cuando esas excepciones se convierten en la forma habitual de relacionarnos con el trabajo y, además impactan de manera negativa en el resto de las actividades con la familia, el autocuidado o el esparcimiento.

Para realizar cambios es necesario **aprender a diferenciar lo urgente de lo importante.** Lo urgente exige nuestra atención inmediata, mientras que lo importante contribuye a nuestros objetivos, responsabilidades o bienestar, aunque no necesariamente necesite resolverse en este momento.



Por ejemplo, antes de interrumpir lo que estamos haciendo para atender un nuevo pendiente, podemos detenernos unos segundos y reflexionar: ¿realmente tiene que resolverse ahora?, ¿qué ocurre si lo hago más tarde?, ¿es algo que me corresponde resolver a mí?, ¿qué otras actividades estoy dejando de lado para atender esto? Son preguntas sencillas, pero pueden ayudarnos a recuperar algo que perdemos cuando vivimos rodeados de pendientes: la capacidad de decidir a qué dedicamos nuestra atención.



Cuando hablamos de organización del tiempo, es frecuente pensar en agendas, listas, aplicaciones, calendarios y métodos para aumentar nuestra productividad y, puede ser útil, pero organizar nuestro tiempo no debería tener como único propósito conseguir que hagamos cada vez más cosas. También debería permitirnos hacer espacio para aquello que es significativo y que contribuye a nuestro bienestar, como el descanso, la actividad física, la alimentación, la convivencia con familia y amistades, recreación, entre otros.



El tiempo personal no debería ser únicamente lo que queda después de cumplir con todas nuestras obligaciones. Si esperamos a terminar todo para descansar, probablemente nunca encontraremos el momento adecuado y siempre habrá otro pendiente. Poner límites al trabajo no significa falta de compromiso, sino reconocer que nuestra disponibilidad tiene límites.



Hay trabajos, responsabilidades y situaciones que requieren atención inmediata, es importante aprender a distinguirlas; si todo se convierte en emergencia, aprenderemos a vivir en modo “emergencia”, lo cual tiene un costo que se traduce en cansancio constante, dificultad para desconectarnos, irritabilidad, problemas para descansar y la sensación de que nunca hacemos lo suficiente.



No existe una fórmula que funcione para todos. Las responsabilidades, condiciones laborales y circunstancias personales son diferentes. Sin embargo, podemos comenzar por identificar nuestras prioridades, establecer momentos de desconexión, evitar responder inmediatamente a todo y reservar un espacio para aquellas actividades personales que también consideramos importantes.



Hablar de **equilibrio** también **implica mirar las condiciones en que trabajan y viven las personas,** y no asumir que toda dificultad puede resolverse simplemente aprendiendo a organizarnos mejor.



Uno de los errores más comunes es pensar que cuidar nuestra salud mental significa aprender a soportar mejor las exigencias laborales. El reto no está, en elegir entre trabajar o vivir, sino en encontrar una forma de que ambas puedan complementarse, es decir, podemos ser trabajadores, al mismo tiempo que somos amigos(as), parejas, madres o padres, hijos(as), deportistas, aficionados, artistas, viajeros(as) o personas que necesitan y disfrutan el descanso.



Al final, el tiempo que utilizamos y la forma en cómo lo distribuimos es parte de nuestra vida; por eso vale la pena preguntarnos, de vez en cuando, qué estamos haciendo con ella. Así, la próxima vez que aparezca un nuevo pendiente que exija nuestra atención inmediata, podemos detenernos a reflexionar:

¿Realmente es urgente?



Tal vez descubramos que, no, no todo es urgente.

1er Concurso Nacional de Cuento del IMSS
Rosario Castellanos
2025

La Enfermera de los sueños

Jonasito Clo-clo

El tosido del ventilador mecánico era un quejido animal... (herido); una bestia de metal agonizando en la quietud de la noche. A Adriana Martínez, la enfermera del turno nocturno, ese sonido le trajo el recuerdo nítido de los coyotes de su infancia en Tlaxiaco. Allá, en la sierra, la abuela le había enseñado a escuchar –a diferenciar el aullido del hambre del aullido del dolor–, a saber cuándo un sonido anunciaba la muerte y cuándo, simplemente, espantaba a los fantasmas. "Los peores fantasmas, mija", le decía mientras remendaba una red de pescar, "son los que no hacen ruido; los que se te meten adentro y te comen el alma a mordidas silenciosas".



La máquina exhalaba un aire espeso, artificial, que llenaba la habitación con un zumbido inhumano, un rezo monótono que se elevaba sin fe hacia un cielo de tubos fluorescentes y manchas de humedad. Adriana contaba las respiraciones ajenas como si desgranara las cuentas de un rosario infinito. Diecisiete por minuto —un Ave María—, saturación del noventa y dos por ciento —un Padre Nuestro—. Treinta y seis horas sin dormir —un Credo entero— rezado al misterio de seguir viviendo cuando el mundo entero parecía desmoronarse.

En este reino de batas blancas y protocolos, en el Hospital Rural No. 12 de Colima, donde la muerte y la vida jugaban dados con respiradores mecánicos, Adriana formaba parte de un ejército silencioso. Miles de enfermeras como ella sostenían en pie no solo hospitales, sino la esperanza misma de un país. Había aprendido una verdad terrible y pegajosa: los hospitales curaban cuerpos, sí, pero enterraban historias con una eficiencia aterradora. Había aprendido a leer el lenguaje secreto de las heridas, un dialecto que ninguna facultad de medicina enseñaba. Como los antiguos escribas que descifraban jeroglíficos en tumbas olvidadas, ella sabía que cada moretón era una letra; cada cicatriz, una palabra; cada mirada esquiva, una oración completa de terror.

Había cicatrices que delataban historias de amores que se volvieron puños; moretones que florecían (tóxicos y oscuros) en la piel de las mujeres que llegaban de madrugada con mentiras preparadas: “Me caí de las escaleras", "Tropecé con la silla", "La puerta me golpeó". Oraciones aprendidas de memoria para proteger al verdugo y protegerse a sí mismas de una amenaza mayor. Cada expediente era una tumba, un archivo de papel sellado con una mentira piadosa, donde se sepultaban las verdades que los pacientes no se atrevían, o no podían, pronunciar.

—¡Enfermera! ¡Es la niña mixteca otra vez!

El grito del recepcionista rasgó el aire, agudo y sin matices. Adriana corrió. En sus treinta y seis horas de guardia había atendido casos que ningún manual describía: como un ave herida que regresa al mismo nido roto, una mujer delgada como un junco llegó cargando a su hija de cinco años.



1er Concurso Nacional de Cuento del IMSS
Rosario Castellanos
2025

La pequeña Itzel —cuyo nombre significa "rocío de la mañana--- una cruel ironía para una flor que vivía en una noche perpetua; tenía los labios del color de las uvas maduras y uñas azules, un azul de virgen de altar, un azul que Adriana había visto antes en las madres que ya han perdido demasiados hijos.

—¿Kúu xi'in? (¿Estás enferma?), preguntó Adriana con el mixteco que había ido aprendiendo en madrugadas de guardias largas y silencios compartidos; una lengua que sabía nombrar penas que el español apenas podía rozar.

La madre desvió la mirada —un movimiento rápido, casi imperceptible—, el instinto de un venado que siente el olor de los cazadores. Abrió el rebozo con la lentitud de quien sabe que revelar la verdad puede ser una condena. En su antebrazo, los moretones dibujaban constelaciones de violencia, y en los bracitos de Itzel, eran mapas de un terror silencioso que ninguna palabra oficial podía describir.

—Él dice que el virus es mentira del gobierno —susurró la madre, y las palabras parecieron rasparle la garganta al salir—. Que si vengo al hospital otra vez... no salgo viva decasa (una sentencia dictada en una cocina, pero con el peso de una ley).

En ese momento, ¡un estruendo! Dos camilleros arrastraban a un hombre que escupía sangre, con los nudillos raspados como evidencia de su propio veneno interior. Una violencia que sí era visible, que sí era atendida, que sí tenía un código de emergencia. Adriana sintió que el suelo se ladeaba, que el mundo era un barco roto a la deriva en una tempestad invisible.



Había visto colegas desplomarse por el agotamiento, había perdido compañeras de trabajo, había sostenido las manos de pacientes que morían solos. Antes de desmayarse por el agotamiento, vio el dibujo que Itzel había hecho en una servilleta arrugada. Era un mapa profético... una revelación dibujada con crayones rotos. Y entonces, en su desmayo —una caída al abismo de la fatiga—, Adriana tuvo una visión que transformaría su destino.

Soñó que caminaba por los pasillos de un hospital hecho de libros. Las paredes eran lomos de expedientes y el suelo, páginas arrancadas. Ahí estaba Rosario Castellanos, vestida de enfermera antigua; sostenía un libro gigantesco donde todos los diagnósticos decían lo mismo: "Estrés", "crisis nerviosa", "caída accidental".



—¿Ves esto, Adriana? —le preguntó la poeta con voz de campanada lejana—. Es la biblioteca más grande del mundo... la biblioteca de las mentiras que nos contamos para sobrevivir. ¿Sabes por qué las mujeres mueren en silencio? Porque tienen miedo —respondió Adriana en el sueño—. No (o no solo por eso). Mueren en silencio porque les enseñaron que su dolor no tiene derecho a tener palabras. Les robaron el alfabeto de su propio sufrimiento. —¿Y cómo se cura eso? ¿Cómo se les devuelven las letras? Con el alfabeto sagrado de las heridas, respondió Rosario, entregándole un crayón rojo como si fuera una varita mágica. Cuando una mujer escribe su verdad, le da oxígeno al alma. Lo que se nombra deja de ser fantasma. Lo que se escribe puede sanar. ¡No lo olvides jamás!

Al despertar, con el sabor metálico de la verdad en la boca y el eco de esa revelación, Adriana comprendió su misión. Como tantas enfermeras en hospitales de todo el país, había aprendido que su labor iba más allá de los protocolos médicos. Sobre las piernas de la madre de Itzel había un

cuaderno abierto, y en él estaba el dibujo, ahora claro y terrible: un río negro cruzaba la hoja, separando dos mundos. A la izquierda, una casa con ventanas selladas (como ojos cosidos) y una figura masculina gigantesca con manos como garfios. A la derecha, el hospital, pequeño pero brillante, extendiendo rayos de luz amarilla hacia el agua, como brazos que rescatan a las que se ahogan.

—Lo dibujó mientras dormías —dijo la madre, cuya voz parecía haber encontrado una extraña fuerza en la quietud. Dice que el agua lleva los gritos hasta donde los doctores sí escuchan.

Con la determinación de quien ha recibido una orden divina, Adriana transformó el viejo almacén de sábanas —un cuarto olvidado que olía a polvo y a lejía— en un santuario clandestino: el Consultorio de las Palabras

Prohibidas. Clavó el dibujo profético de Itzel en la pared como si fuera un retablo milagroso. Colocó una mesa quirúrgica ya no para curar piel, sino almas. Sobre ella, los elementos de su nuevo ritual: cuadernos vacíos que esperaban como vendas limpias; crayones de todos los colores, robados de pediatría, que sustituirían a los termómetros; y su propia copia de Balún Canán —abierto como un evangelio de mujeres silenciadas.

Los testimonios comenzaron a llegar como una lluvia tímida que precede al aguacero. La primera fue Daniela, con el brazo escayolado: "Me empujó por las escaleras como si fuera un costal de maíz viejo. El médico anotó "caída accidental" sin levantar la vista de su computadora —nunca vio el moretón en mi cuello con forma de mano. Nunca preguntó por qué mis ojos parecían dos cirios apagados por la lluvia".

Luego, alguien deslizó un dibujo bajo la puerta: un médico con cabeza de cerdo escribía la palabra "estrés" en letras gigantes, mientras devoraba hojas de cuadernos. En la esquina, una frase: "Los doctores también tienen hambre, pero no de comida".

Días después, un poema anónimo en una servilleta de cafetería: "Dicen que el dolor es subjetivo, pero el mío tiene nombre y apellido; tiene manos que me buscan en la oscuridad, tiene voz que me susurra que merezco cada golpe. —El dolor no es subjetivo, es un inquilino que no paga renta y que ha decidido quedarse para siempre".

Y el de una adolescente: "Mi tío dice que si cuento, nadie me va a creer, que los adultos siempre les creen a los otros adultos. Pero aquí no hay adultos, solo papel que no juzga y crayones que no traicionan".

¿Cuántas historias caben en un almacén de hospital?; ¿cuántas verdades pueden escribirse antes de que el mundo decida escuchar?

El Dr. Ruiz, jefe de piso, descubrió el "consultorio" durante la peor semana de la pandemia. Los reportes llegaban desde todo el país: camas reconvertidas, equipos de enfermería trabajando sin descanso, hospitales transformados para salvar vidas. Entró hecho una tormenta de bata blanca y voz de trueno, con la indignación de un sacerdote que encuentra una ceremonia pagana en su iglesia.

—¡Esto es un fraude! ¡Una irresponsabilidad! ¿Garabatos curan el COVID? ¿Acaso los dibujos bajan la fiebre? ¡Mire las cifras, por el amor de Dios! —gritó, señalando la pizarra donde los números rojos sangraban como heridas abiertas: 92 % de ocupación; quince muertos en veinticuatro horas; tres ventiladores disponibles.

Adriana no respondió con palabras, no inmediatamente. Había aprendido que la fortaleza no siempre se medía en protocolos cumplidos, sino en vidas realmente salvadas. Esperó a que el eco de su furia se apagara. Luego, levantó un cuaderno manchado de lo que esperaba fueran lágrimas. "Martha López. Murió ayer de COVID, pero llevaba años muriéndose de otras cosas. Su esposo la golpeó por comprar cubrebocas en vez de cerveza. Llegó con los pulmones llenos de agua y el corazón lleno de moretones. ¿De qué murió realmente, doctor? ¿Del virus o de no poder respirar desde hace años?"

—¡No somos trabajadoras sociales! ¡Somos médicos! —bramó él.
En ese momento, como si hubiera sido invocada por la verdad misma, Itzel entró. Extendió su dibujo profético frente al doctor con la solemnidad de quien entrega una reliquia sagrada.

—Mi hija dice que el agua trae voces como la suya —explicó la madre mixteca. Señalando que la figura masculina del dibujo llevaba un reloj idéntico al que el Dr. Ruiz llevaba puesto; sus manos tenían la misma forma de las que firmaban recetas y órdenes de alta sin mirar a los ojos de las pacientes.

El doctor palideció; había sido juzgado por una niña de cinco años que veía ríos secretos.
Se llevó las manos al rostro, como si quisiera borrarse del papel. —¿Qué quieren que haga? —susurró. —Que nos dé el consultorio cuatro —respondió Adriana. Pero esto no va en los reportes oficiales —si preguntan. Fue su idea —añadió ella, recogiendo los cuadernos con manos que temblaban—, ya no de cansancio, sino por el poder de las

palabras que habían decidido volverse libres.

El consultorio secreto se volvió oficial; los testimonios se multiplicaron como un virus benigno de esperanza. Era una pequeña revolución dentro de la gran transformación que vivían los hospitales del país. Itzel y su madre se convirtieron en traductoras nocturnas, enseñando que xi'nya significaba dolor, pero también "amor que no encuentra salida"; que
va'a (respirar) tenía la misma raíz que va'ni (contar una historia), como si los antiguos supieran que no se puede vivir sin exhalar el veneno del alma. Una anciana dejó una receta escrita en servilletas: "Para curar el susto del alma: tomar té de manzanilla con palabras dichas en voz alta, repetir hasta que el miedo se vuelva cicatriz y la cicatriz sabiduría".

Un año después, en la ceremonia de reconocimiento al personal, Adriana subió al estrado con una caja de zapatos que pesaba como un corazón lleno de oraciones contestadas. Sabía que miles de enfermeras como ella habían sido condecoradas por su entrega, pero ella llevaba un reconocimiento diferente: cuadernos usados, garabatos santos, confesiones vueltas bendiciones.

—Esto es medicina social —declaró con voz firme como campanada. Descubrimos que las verdaderas pandemias no siempre son virales. Que hay dolores que no se curan con pastillas, sino con historias. Que el compromiso de una enfermera va más allá de los protocolos: llega hasta donde el alma necesita sanación. Que lo que se nombra deja de ser fantasma. ¡Que lo que se escribe puede sanar!

En la última fila, la mujer mixteca abrazaba a Itzel, ahora sana, con mejillas color rosa silvestre. La niña sostenía un nuevo dibujo: el río Atoyac cruzado por un puente hecho de palabras escritas en todos los idiomas, como una costura cerrando heridas antiguas.

Al bajar, Adriana encontró un cuaderno nuevo en su bata. En la primera página, con tinta dorada: "Seguimos soñando contigo, enfermera de palabras, guardiana de los ríos secretos donde las voces ahogadas aprenden a nadar hacia la superficie". Firmado: R & C. Dos letras entrelazadas como manos que se ayudan; como la promesa de que ninguna mujer volvería a ahogarse sola en el silencio.

Moraleja:
Así fue como en el reino de los silencios mortales, una enfermera nocturna aprendió la lección más antigua de la sanación: que existen enfermedades que no aparecen en los análisis de sangre; virus que no se ven bajo el microscopio; y epidemias que solo se curan cuando las víctimas aprenden a pronunciar el nombre secreto de sus verdugos. Como parte de un ejército silencioso que sostuvo hospitales y esperanzas durante la crisis más grande que vivió el país, descubrió que el silencio es la peor complicación; qué las palabras son el antídoto que no venden en farmacias; y que, a veces, la mejor receta es un lápiz sin dueño y un papel que sepa escuchar. Comprendió que hay dolores que solo sanan cuando se transforman en historias, porque lo que se nombra deja de ser fantasma, y lo que se escribe tiene el poder de sanar no solo a quien lo cuenta, sino a todas las que vendrán después. Un hospital aprendió que curar cuerpos sin curar historias es como vendar heridas que seguirán sangrando por dentro. Pues la verdad más profunda permanece: en un mundo que enseña a las mujeres a morir en silencio.
¡Enseñarles a vivir en voz alta es el acto más revolucionario de amor!



El director general recomienda leer...

La generación ansiosa

DE JONATHAN HAIDT



Por: Zoé Robledo



Hay libros que no descubren un problema, sino que le ponen nombre a algo que muchas madres, padres y maestros ya veían todos los días en casa y en el salón de clases. La generación ansiosa (2024), del psicólogo social Jonathan Haidt, es uno de ellos. Su pregunta es perturbadora: ¿por qué, a partir de la década pasada, se dispararon la ansiedad, la depresión y las autolesiones entre adolescentes en tantos países al mismo tiempo?

La respuesta de Haidt es que, en apenas unos años, la infancia cambió de forma. Entre 2010 y 2015, con la llegada masiva del teléfono inteligente con cámara frontal y de las redes sociales, pasamos de una infancia basada en el juego a una infancia basada en el teléfono. Niñas, niños y jóvenes dejaron de pasar las tardes en la calle, en el parque o en casa de los amigos, y empezaron a pasarlas frente a una pantalla diseñada para no soltarlos.

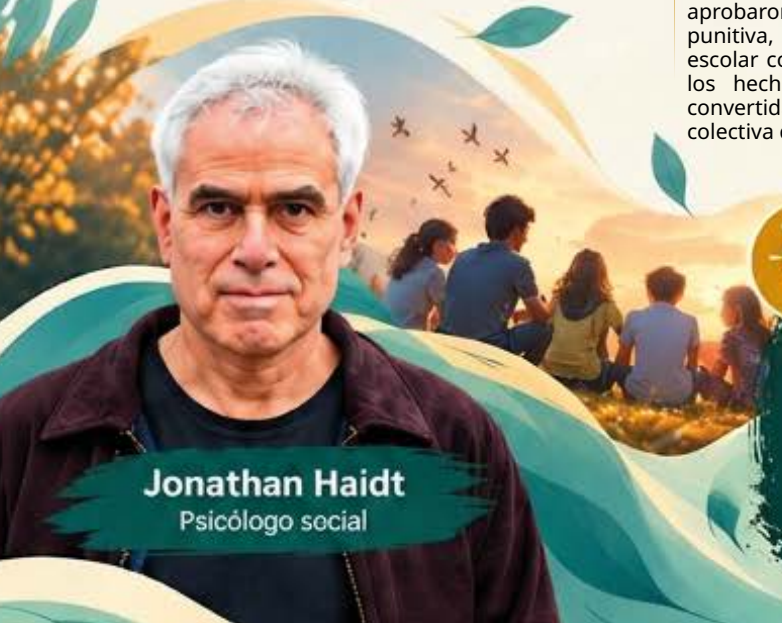
El autor describe este cambio como un doble error de los adultos. Por un lado, sobreproteger a los niños en el mundo real: dejar de permitirles jugar solos, explorar, equivocarse y resolver conflictos por su cuenta. Por el otro, desprotegerlos en el mundo virtual, donde tienen acceso casi ilimitado a plataformas que no fueron pensadas para ellos. El resultado, sostiene Haidt, son cuatro daños de fondo: menos convivencia cara a cara, menos horas de sueño, una atención fragmentada y patrones de uso que se parecen mucho a una adicción. Y no afectan igual a todos: en las adolescentes pesa más la comparación constante y la presión por la imagen; en los varones, el aislamiento en mundos digitales que los desconectan de la vida real.

El libro propone cuatro medidas: no dar teléfonos inteligentes antes de la secundaria, posponer las redes sociales hasta los 16 años, escuelas libres de celulares durante toda la jornada y devolverles a los niños el juego libre y la autonomía. Su argumento es que se trata de un problema de acción colectiva: a ninguna familia le conviene ser la única que dice que no, por eso las reglas funcionan mejor cuando se acuerdan entre todos.

La tesis de Haidt ha generado un debate académico serio. Algunas investigadoras señalan que la evidencia muestra asociaciones, no una causa única, y que hay otros factores en juego. Él responde que, cuando la salud de niñas y niños está de por medio, no podemos esperar a tener todas las certezas. Es una discusión que vale la pena conocer, y que el libro expone con claridad.

A partir de una iniciativa impulsada por la presidenta Claudia Sheinbaum, la Secretaría de Educación Pública publicó el 22 de septiembre en el Diario Oficial de la Federación el acuerdo que regula el uso de celulares y dispositivos electrónicos en las escuelas. A partir del 3 de noviembre, en educación inicial, preescolar, primaria y secundaria, públicas y particulares, el uso de estos aparatos quedará restringido durante toda la jornada escolar. Las y los alumnos podrán llevar su teléfono guardado en la mochila, pero no usarlo en clases ni en el recreo, salvo en actividades pedagógicas programadas, emergencias o por razones de salud, discapacidad e inclusión.

En la toma de esta decisión participaron más de medio millón de maestras y maestros, y las autoridades educativas de las 32 entidades la aprobaron por unanimidad. No es una medida punitiva, sino formativa: cada comunidad escolar construirá sus propios acuerdos. Es, en los hechos, la tercera propuesta de Haidt convertida en política nacional, y la respuesta colectiva que el autor considera indispensable.



¿Y qué tiene que ver todo esto con lo que hacemos en el IMSS?

En nuestras unidades atendemos todos los días las consecuencias de lo que no se previno a tiempo, y la salud mental no es la excepción. Cuidarla no empieza en el consultorio, sino mucho antes: en las horas de sueño, en la comida compartida, en la conversación que una madre o un padre se atreve a tener con su hija o su hijo. Prevenir también es cuidar, por eso los invito a leer este libro en familia y a acercarse a su Unidad de Medicina Familiar cuando algo no esté bien. Pedir ayuda a tiempo es, también, una forma de prevención.

EL IMSS TAMBIÉN ES CULTURA

CARTELERA DEL 1 AL 30 DE NOVIEMBRE

#IMSSCULTURA

Actividades culturales

GRATUITAS

CINE EN TEATROS

PROYECCIÓN ESPECIAL:

"CUANDO HITLER ROBÓ EL CONEJO ROSA"

DIRECTORA: CAROLINE LINK

1 al 30 de noviembre de 2026

TEATRO IMSS TEPIC
Martes 3, 08:00 h
Martes 17, 08:00 h

TEATRO IMSS AGUASCALIENTES
Miércoles 4, 12:00 h

TEATRO IMSS DURANGO
Miércoles 4, 16:00 h

TEATRO IMSS SAN LUIS POTOSÍ
Miércoles 11, 11:00 h

TEATRO IMSS CIUDAD JUÁREZ
Miércoles 11, 17:00 h
Miércoles 18, 17:00 h

TEATRO IMSS QUERÉTARO
Miércoles 11, 17:00 h

TEATRO IMSS MONCLOVA
Jueves 12, 16:00 h
Jueves 26, 16:00 h

TEATRO IMSS MAZATLÁN
Miércoles 18, 09:00 h

TEATRO IMSS CUAUHTÉMOC
Miércoles 18, 13:30 h
Jueves 19, 11:00 h

TEATRO IMSS TIJUANA
Miércoles 18, 19:00 h

TEATRO IMSS CD. MANTE
Jueves 19, 16:00 h

TEATRO IMSS SALTILLO
Jueves 19, 20:00 h

TEATRO IMSS MORELIA
Miércoles 25, 10:00 h

TEATRO IMSS PIEDRAS NEGRAS
Miércoles 25, 10:00 h

TEATRO IMSS GUADALAJARA
Lunes 30, 17:00 h

CINE LINTERNA MÁGICA

PROYECCIÓN ESPECIAL:

"CUANDO HITLER ROBÓ EL CONEJO ROSA"

DIRECTORA: CAROLINE LINK

Jueves 26, 10:30 h

CENTROS DE SEGURIDAD SOCIAL:

CSS MORELOS
Lunes 2, 15:00 h

CSS ANÁHUAC
Martes 3, 10:00 h

CENTRO DE ARTESANÍAS MORELOS
Miércoles 4, 11:00 h

CSS MERCED TOPACIO
Viernes 13, 13:00 h

CSS PROGRESO NACIONAL
Jueves 19, 15:00 h

CSS LEGARIA
Miércoles 25, 17:00 h

CSS AZCAPOTZALCO
Viernes 27, 16:00 h

"Consulta las actualizaciones de la cartelera cultural" Escanea el código QR

Programación sujeta a cambios, sin previo aviso.

EL IMSS TAMBIÉN ES CULTURA

CARTELERA DEL 1 AL 30 DE NOVIEMBRE

TEATROS METROPOLITANOS

TEATRO TEPEYAC "CARMEN MONTEJO"

"CENICIENTA, LA MAGIA DEL AMOR"
Domingo 1 de noviembre, 12:00 h
Domingo 15 de noviembre, 12:00 h

"CALAVERITAS MEXICANAS"
Domingo 1 y 08 de noviembre, 14:00 h
Sábado 7 de noviembre, 16:00 h

"LEYENDAS DE TERROR"
Domingo 1 de noviembre, 16:30 h

"DRÁCULA, BALLET DE TERROR"
Domingo 1 y 08 de noviembre, 18:30 h
Sábado 7 de noviembre, 20:30 h

"RAZONES PARA DECIRTE ADIÓS"
Jueves 5, 19 y 26 de noviembre, 20:00 h
Sábado 14 de noviembre, 18:00 h

"DEFENDIENDO AL CAVERNÍCOLA"
Viernes 6 de noviembre, 18:00 h

"HANSEL Y GRETEL"
Sábado 7, 14, 21 y 28 de noviembre, 14:00 h
Domingo 8, 15 y 22 de noviembre, 16:30 h

"EL DIARIO DE ANA FRANK"
Sábado 7 y 21 de noviembre, 18:00 h
Jueves 12 de noviembre, 20:00 h

"EL MAGO DE OZ, MUSICAL"
Domingo 8 de noviembre, 12:00 h

"ESTO SÉ"
Viernes 13 de noviembre, 20:00 h

"UN CUENTO DE NAVIDAD, EL SEÑOR SCROOGE"
Sábado 14, 21 y 28 de noviembre, 16:00 h
Domingo 15, 22, y 29 de noviembre, 14:00 h
Domingo 29 de noviembre, 16:00 h

"EL CASCANUECES, BALLET"
Sábado 14, 21 y 28 de noviembre, 20:30 h
Domingo 15 y 29 de noviembre, 18:30 h
Domingo 22 de noviembre, 12:00 h

"TREINTONAS, CUARENTONAS ¡Y CHINGONAS!"
Viernes 20 y 27 de noviembre, 20:30 h
Domingo 22 de noviembre, 18:30 h
Sábado 28 de noviembre, 18:00 h

TEATRO XOLA "JULIO PRIETO"

"LA CLASE"
Domingo 1, 8, 15, 22 y 29 de noviembre, 16:30 y 19:00 h
Sábado 7, 14, 21 y 28 de noviembre, 18:00 y 20:30 h

"D MENTE CON ARI TELCH"
Lunes 2 de noviembre, 18:00 h

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

#IMSSCULTURA



EL IMSS TAMBIÉN ES CULTURA

CARTELERA DEL 1 AL 30 DE NOVIEMBRE

#IMSSCULTURA

CINE LINTERNA MÁGICA

Jueves 5 de noviembre

EL GATO CON SOMBRERO

Sinopsis: El Gato con sombrero regresa con más magia, travesuras y caos que nunca. Su nueva misión será ayudar a Gabby y Sebastián, dos hermanos que atraviesan un difícil cambio tras mudarse a una nueva ciudad, pero cuando el Gato lleva las cosas demasiado lejos, tendrá que demostrar que todavía merece conservar su sombrero mágico.

Jueves 12 de noviembre

EBENEZER: LOS FANTASMAS DE NAVIDAD

Sinopsis: En una fría Nochebuena, el amargado Ebenezer Scrooge (Johnny Depp) recibe la visita de tres espíritus que lo obligarán a enfrentarse a su pasado, presente y futuro. Un viaje sobrenatural que podría darle una última oportunidad para cambiar su destino y encontrar la redención.

YO SOY ROCKY

Sinopsis: Antes de convertirse en una leyenda, Sylvester Stallone era un actor desconocido que se negaba a rendirse. Tras escribir Rocky, luchó contra el rechazo de Hollywood y apostó todo por una sola condición: ser él mismo quien interpretara a Rocky Balboa. Una historia real sobre perseverancia, convicción y la pelea que cambió su vida.

Jueves 19 de noviembre

LOS JUEGOS DEL HAMBRE AMANECER EN LA COSECHA

Sinopsis: Veinticuatro años antes de Katniss Everdeen, un joven Haymitch Abernathy es elegido para participar en los 50° Juegos del Hambre, una edición especialmente cruel en la que el Capitolio duplica el número de tributos. En una arena diseñada para destruirlos, Haymitch deberá luchar por sobrevivir sin perder aquello que lo hace humano.



CONSULTA LA CARTELERA AQUÍ.
https://www.cinelinternamagica.com.mx/

IMSS

¿SABÍAS QUE,

SI ERES PERSONA TRABAJADORA INDEPENDIENTE Y LABORAS EN

PLATAFORMAS DIGITALES,

TIENES DERECHO A QUE TE INCORPOREN AL IMSS?





Derivado de las reformas a la Ley Federal del Trabajo en 2024, se estipularon normas para posibilitar la afiliación al IMSS a quienes laboran en plataformas digitales por medio de aplicaciones de transporte, mensajería y entrega de alimento, entre otras. A través de esta afiliación podrán aspirar a gozar de los seguros de riesgos de trabajo, enfermedades y maternidad; invalidez y vida; retiro, cesantía en edad avanzada y vejez; además de guarderías y prestaciones sociales.

Escanea el código QR para conocer más.

- Riesgos de trabajo
- Enfermedades y maternidad
- Invalidez y vida
- Retiro, cesantía en edad avanzada y vejez
- Guarderías
- Prestaciones sociales



A partir del 1 de julio de 2025, las empresas que operan plataformas digitales, en su carácter de personas empleadoras, tienen la obligación de inscribir ante el Instituto Mexicano del Seguro Social (IMSS) a las personas trabajadoras de plataformas desde el primer día de prestación de sus servicios con un salario mínimo, para garantizar su protección frente a los riesgos de trabajo.

Al cierre de cada mes, las empresas deberán determinar los ingresos netos mensuales generados por cada persona trabajadora y cubrir las cuotas obrero-patronales correspondientes a quienes hayan alcanzado, al menos, el equivalente a un salario mínimo general mensual de la Ciudad de México, conforme a las disposiciones aplicables.

De esta manera, el esquema permite brindar protección frente a riesgos de trabajo desde el inicio de las actividades y, cuando se cumple el umbral de ingresos establecido, acceder a las demás prestaciones del Régimen Obligatorio del Seguro Social.

Las empresas que operan plataformas digitales, en su carácter de patrones, deberán cumplir con los siguientes requisitos y obligaciones para incorporar a las personas trabajadoras bajo el esquema de aseguramiento de "Personas Trabajadoras de Plataformas Digitales" ante el Instituto Mexicano del Seguro Social (IMSS):

1. **Registro patronal.** Tramitar, a través del Escritorio Virtual del IMSS, un registro patronal específico para el esquema de Personas Trabajadoras de Plataformas Digitales, ya sea de alcance nacional o por Órgano de Operación Administrativa Desconcentrada (OOAD). Una vez obtenido, deberá notificarse al correo electrónico ***altarpplataforma@imss.gob.mx*** y **esperar la confirmación del Instituto para iniciar el registro de las personas trabajadoras.**

2. **Registrar a sus trabajadores en el IMSS,** desde el primer día de labor a razón de un salario mínimo; posterior al cierre del mes, deberá realizar los movimientos afiliatorios correspondientes (baja, cancelación y modificación salarial).

3. **Reportar el salario real del trabajador.**

4. **Determinar, retener y enterar las cuotas de seguridad social.**



Este esquema de afiliación es compatible con la Continuación Voluntaria en el Régimen Obligatorio (Modalidad 40) de la Ley del Seguro Social (LSS).



El aseguramiento como trabajador de plataformas digitales no afecta el cobro de una pensión vigente otorgada bajo la LSS.



Quien labora en dos plataformas simultáneamente debe ser registrado por cada patrón, y si alcanza el salario mínimo mensual en ambas, ambas deberán pagar sus respectivas cuotas al IMSS.

Es importante que los patrones sepan que cada plataforma debe pagar a período vencido las cuotas de seguridad social de sus trabajadores subordinados, a más tardar el día 17 del mes inmediato posterior al de aseguramiento.

Atención y orientación en línea:

El trámite de "Alta de Registro Patronal" se realiza vía internet en el Escritorio Virtual, disponible al público las 24 horas, los 365 días del año en:

https://serviciosdigitales.imss.gob.mx/portal-web/portal

Contamos con el micrositio **"Personas Trabajadoras de Plataformas Digitales",** con información específica para las empresas de plataformas digitales y para las personas trabajadoras, consúltalo en:

Si tienes duda consulta el curso **"IMSSFórmate"** para revisar requisitos y los pasos para realizar este trámite.

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.

CAJA DE PREVISIÓN Y AHORROS DEL SNTSS

TU DINERO PUEDE HACER MÁS: CONOCE TU CAJA DE AHORROS



Ahorrar no solo significa guardar dinero: también puede convertirse en una herramienta útil para enfrentar imprevistos, cumplir metas y fortalecer tu patrimonio familiar.

La Caja de Ahorros es una organización social sin fines de lucro que, a través de **79 años de experiencia,** se ha consolidado como un ente financiero confiable para los trabajadores del IMSS, promoviendo el ahorro, el acceso a financiamiento en condiciones favorables y el fortalecimiento de su estabilidad económica y patrimonio familiar.

Más de **302 mil ahorradores** mantienen una cuenta solo de ahorro, lo que representa el **44% de las plantillas del IMSS.** Asimismo, más de **380 mil deudores (56% de las plantilla del instituto)** han accedido al financiamiento.

¿QUIÉNES PUEDEN AHORRAR EN LA CAJA?

Pueden incorporarse trabajadores con al menos tres meses de antigüedad laboral y con tipo de contratación: **Base, Confianza A, Confianza B, Estatuto A y Nómina de Mando.**

El alta se realiza de manera presencial en la unidad de la Caja de Ahorros correspondiente a la adscripción del trabajador. Una vez formalizado el trámite, la primera retención se reflejará al mes **de haberse dado de alta.**

REQUISITOS:

- Último comprobante de pago de nómina.
- Identificación oficial vigente.
- Firma del Contrato de Prestación de Servicios de Ahorro.

BENEFICIOS DEL AHORRO

El ahorro se descuenta directamente de la nómina y permite aportaciones desde **$300 hasta $22,000 pesos** quincenales, con opción de modificar o cancelar el monto cuando se desee.

Cuenta de ahorro exenta del ISR y genera rendimientos con capitalización mensual, lo que permite que los intereses se sumen al saldo y continúen creciendo. En septiembre de 2026, la **tasa anual de ahorro** fue de **8.5%** (modificable conforme a comportamiento de mercado

Sin comisiones y con disponibilidad de tus recursos, manteniendo un **saldo mínimo de $300 pesos.** La aplicación móvil permite consultar saldos y realizar retiros parciales de **$1,500 a $50,000 pesos.**

Acceso al PRÉSTAMO

Los trabajadores que cumplen con los requisitos establecidos pueden solicitar préstamos con condiciones altamente competitivas. Entre sus principales características destacan:

- Un Costo Anual Total (CAT) altamente competitivo, equivalente al **15 % anual.**
- **Cancelación de intereses** por pago anticipado.
- Exención del IVA y **sin comisiones.**
- Quebranto del saldo a cargo en caso de fallecimiento del trabajador.
- Posibilidad de **renovación desde el 20%,** utilizando su ahorro acumulado.



Cada solicitud se analiza considerando la antigüedad laboral, el historial de pago en la caja, el tipo de contratación, la liquidez quincenal y la capacidad real de pago del trabajador, con el propósito de evitar un endeudamiento superior a sus posibilidades.

EN CIFRAS

79 años de experiencia respaldan a la caja de ahorros

	AHORRO	PRÉSTAMO
CONFIANZA	**9 de cada 10 trabajadores y jubilados del IMSS,** prefieren nuestros servicios	
CUENTA	**Más de 302 mil ahorradores** mantienen una cuenta solo con ahorro	**Más de 380 mil** deudores solicitan préstamos
TASAS	**8.5% anual** al mes de septiembre 2026	**15% CAT** Promedio al mes de octubre 2026
APORTACIONES Y MONTOS	**300.00** mínima **22,000** máxima	**Montos y plazos** conforme a condiciones de cada deudor
UNIDADES DE SERVICIO	**123 en todo el país**	

La Caja de Ahorros es una alternativa cercana, confiable y accesible para los trabajadores y jubilados del IMSS. Su labor fortalece el patrimonio familiar, fomenta la cultura del ahorro y contribuye a una mejor planeación financiera para el presente y el futuro.

CONOCE NUESTRA APP MÓVIL CPASNTSS

Descárgala desde las tiendas de aplicaciones:

Download on the Google Play
Para dispositivos Android

Download on the App Store
Para dispositivos iOS (iPhone)

Download on the AppGallery
Para dispositivos Huawei



Miradas, cercanía y palabras

que fortalecen la integridad

Ambientes emocionales seguros para la infancia.



Son las siete de la mañana. Hay que vestirse, desayunar y encontrar ese zapato que misteriosamente desapareció. En medio de las prisas, tu hija o hijo quiere enseñarte algo. Te acercas, le llamas por su nombre y le dedicas unos segundos para escucharle. Puede parecer algo pequeño, pero momentos como este también contribuyen a su desarrollo.

En los primeros años de vida, las interacciones cotidianas ayudan a niñas y niños a sentirse seguros, escuchados y queridos. En casa, cada saludo, mirada, palabra y gesto puede fortalecer su confianza y favorecer su desarrollo.

Y lo mejor es que no necesitas preparar actividades especiales. Hay acciones sencillas que puedes incorporar mientras juegan, comen o realizan cualquier actividad juntos.









Llámale por su nombre y acércate

Llamar a tu hija o hijo por su nombre, mirarle cuando habla o cuando te diriges a ella o él y acercarte a su altura son formas sencillas de generar cercanía.

Su nombre importa. Procura utilizarlo siempre y evitar apodos, incluso aquellos que usamos con cariño, así como etiquetas o expresiones generales como “ven acá”. Nombrarle es una forma de reconocer su identidad y dirigirte a ella o él como una persona única.

Cuando busque tu atención, observa qué quiere mostrarte o comunicarte. No siempre podrás detener todo lo que estás haciendo, pero unos segundos de atención genuina hacen la diferencia.



Si quieres conocer más:

- Center on the Developing Child at Harvard University. (s. f.). 5 pasos para el desarrollo mental: saque y volea. Harvard University. Disponible en: https://developingchild.harvard.edu/es/resources/inbriefs/5-pasos-para-el-desarrollo-mental-saque-y-volea/
- UNICEF México. (s. f.). Curso de crianza positiva. Disponible en: https://www.unicef.org/mexico/buentrato/curso-crianza-positiva
- UNICEF México. (s. f.). Crianza positiva y buentrato. Disponible en: https://www.unicef.org/mexico/herramientas-para-la-crianza-positiva-y-el-buentrato

Cuéntale lo que va a suceder

Anticipar lo que ocurrirá también es una forma de acompañar. Antes de iniciar una rutina o cambiar de actividad, explícale con palabras sencillas qué sucederá: **"Sofía, vamos a lavarnos las manos para comer" o "Después de guardar los juguetes, leeremos un cuento".**

Mientras realizan una actividad, también puedes describir lo que hacen: **"Abrimos la llave, ponemos jabón, frotamos las manos y enjuagamos".** Esto le ayuda a comprender las secuencias, a ampliar su vocabulario y a prepararse para los cambios.



Mantente cerca y atento a sus señales

Estar presente no significa observarle cada segundo ni dejar de hacer tus actividades. Significa mantenerte disponible y prestar atención a lo que hace, cómo se siente y qué es lo que puede necesitar mientras juega y explora.

Recuerda que niñas y niños no se comunican solamente con palabras. También lo hacen con sonidos, miradas, gestos, movimientos, sonrisas, llanto o rechazo.



Si señala un objeto, puedes decir: **"¿Quieres la pelota roja?".** Si hace un gesto de desagrado: **"Parece que eso no te gustó".** No siempre acertarás con lo que siente o necesita; lo importante es observar, responder y darle oportunidad de expresarse.

Hoy prueba esto

En algún momento del día, prueba estas acciones: **llámale por su nombre y acércate a su altura; cuéntale qué sucederá después; y observa una de sus señales y responde a ella.**

No necesitas cambiar tu rutina. Entre desayunos, juegos, baños y cuentos encontrarás muchas oportunidades. **Estar presente, observar, escuchar, anticipar y responder con respeto son pequeños gestos cotidianos que construyen seguridad, confianza y vínculos que dejan huella.**



Fuente: Dirección de Prestaciones Económicas y Sociales

La relación entre el precio del petróleo y el tipo de cambio



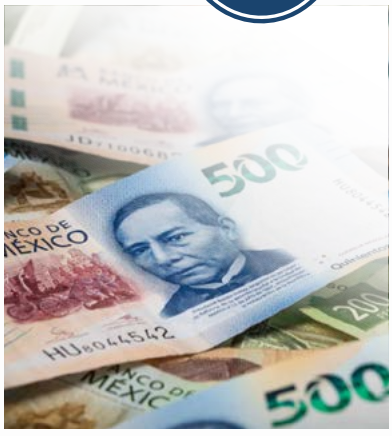
El petróleo y el tipo de cambio son dos variables clave en el comportamiento de la economía mexicana. El precio de la Mezcla Mexicana de Exportación (MME) representa el valor al que México vende su crudo en los mercados internacionales. Por su parte, el tipo de cambio peso por dólar mide cuántos pesos mexicanos cuesta adquirir un dólar estadounidense. Comprender el impacto individual de cada una es un primer paso para descifrar el rompecabezas macroeconómico del país.



Precio del petróleo

Aunque la economía mexicana se ha diversificado, los ingresos petroleros siguen siendo un pilar clave de los ingresos públicos. Si bien un aumento en el precio de la MME genera dólares adicionales para las arcas públicas, un crudo caro encarece también la importación de gasolinas refinadas. En este escenario, para evitar un "gasolinazo" que dispare la inflación, el gobierno amortigua el precio mediante estímulos fiscales.

En el sector privado, el petróleo incide en el costo de los combustibles, la energía y los insumos plásticos/químicos. Un petróleo más caro presiona las cadenas de suministro y reduce los márgenes operativos de las empresas, pero activa la inversión operativa y los contratos a proveedores locales e internacionales del sector energético.



Tipo de cambio

Por el lado del mercado cambiario, si se deprecia el peso (el dólar se hace más caro), entonces se incrementa de inmediato el costo del servicio de la deuda pública emitida en moneda extranjera.

Por otra parte, un dólar alto fortalece a las industrias exportadoras (automotriz, agroindustria, manufactura) y potencia el poder adquisitivo de los hogares que reciben remesas. No obstante, encarece la importación de maquinaria, tecnología e insumos intermedios. Esto suele trasladarse a los precios finales al consumidor, presionando la inflación y propiciando que el Banco de México suba el costo del crédito a través de las tasas de interés.

Relación entre el precio del petróleo y el tipo de cambio

En el comportamiento de ambas variables se puede observar una correlación negativa. Desde 2018 a la fecha, la relación diaria entre el precio de la MME y el tipo de cambio se ha comportado principalmente de forma inversa. Es decir, si sube el precio de la MME, baja el tipo de cambio.

Cuando el precio del petróleo sube, entran más divisas al país y mejora el apetito por riesgo hacia activos emergentes como el peso, provocando que el dólar baje o que el peso se aprecie. Por el contrario, un desplome en el petróleo (como la crisis de demanda en 2020) genera volatilidad e incertidumbre fiscal, depreciando el peso.

Este comportamiento no es bidireccional, es decir, un movimiento del tipo de cambio no genera necesariamente un evento inverso en el precio del petróleo.



En suma, el precio del crudo y el tipo de cambio son variables que juegan coordinadas en el tablero macroeconómico de México. Aunque a primera vista una Mezcla Mexicana al alza parece la promesa de un superávit, la realidad es que el gobierno termina sacrificando parte de esos recursos en subsidios para absorber el encarecimiento de los combustibles importados. Al mismo tiempo, la histórica correlación negativa entre el barril y el dólar funciona como un amortiguador: cuando el petróleo sube, el peso tiende a fortalecerse, atenuando las presiones inflacionarias importadas, aunque restringiendo las ventajas para los exportadores. En este delicado equilibrio, la estabilidad fiscal del país no depende de mantener el dólar barato o el barril caro por sí solos, sino de la capacidad del Estado y del sector privado para gestionar la volatilidad de un mercado global que México no controla, pero cuyos coletazos siente de inmediato en la mesa de los hogares y en los balances de las empresas.



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

EL TRATO DIGNO NOS UNE

En el día a día de la atención médica, la calidez humana transforma la experiencia de los derechohabientes.

Para Alejandra Guadalupe, el Trato Digno es una convicción que se refleja en cada acción realizada de corazón. Desde su trinchera, demuestra que la amabilidad y la capacidad de resolución cambian por completo el día de una persona, transformando la atención en una muestra constante de empatía.

Quienes acuden a la farmacia reconocen sus virtudes. En un espacio donde suelen cruzarse la impaciencia y las preocupaciones, ella destaca por ser educada, responsable y atenta. La cualidad que más le atribuyen es su generosidad: esa disposición auténtica de dar lo mejor de sí, impulsada por el amor a su trabajo.

Su dedicación constante encuentra hoy un merecido reconocimiento en el Muro del Trato Digno, honor que nace de los comentarios de agradecimiento de los propios derechohabientes. Para ella, este espacio representa la confirmación de que su labor diaria impacta de manera real y positiva en la vida de los demás, saber que sus acciones marcan la diferencia, llenan de orgullo y pertenencia institucional. Este reconocimiento reafirma su vocación y la motiva a continuar trabajando con excelencia, manteniendo la calidad humana que inspira a sus compañeros.



Alejandra Guadalupe Pérez Núñez
Auxiliar de Farmacia (turno vespertino),
UMF No. 1, Zacatecas.

Escanea el QR para conocer más de sus actividades.

"Los invito a hacer del Trato Digno parte de su día a día, dentro y fuera de las clínicas o desde cualquier lugar donde se encuentren. Esto es lo que nos une verdaderamente como personas; hacer de la empatía y el respeto nuestro valor principal hacia los demás marca de verdad la diferencia."

EL DERECHO A CUIDAR Y SER CUIDADOS





Cada 29 de octubre se conmemora el **"Día Internacional de los Cuidados y el Apoyo"**, una fecha que nos recuerda algo esencial: todas las personas necesitamos cuidados en algún momento de nuestra vida y, al mismo tiempo, muchas asumimos la responsabilidad de cuidar a otras.

Al establecer esta conmemoración, la Asamblea General de las Naciones Unidas reconoció la importancia de construir y fortalecer sistemas de cuidados inclusivos, accesibles y sensibles a las condiciones de género, edad y discapacidad. Asimismo, destacó la necesidad de valorar, reducir y redistribuir el trabajo de cuidados no remunerado, una labor fundamental para el funcionamiento de las familias, las comunidades y la sociedad en su conjunto.

Cuidar no significa únicamente acompañar a una persona enferma. También implica alimentar, escuchar, proteger, apoyar el desarrollo de una niña o un niño, favorecer la autonomía de una persona mayor o brindar las condiciones para que alguien continúe con su proyecto de vida. Por ello, los cuidados están estrechamente vinculados con la dignidad humana, el bienestar y el ejercicio pleno de los derechos humanos.

En el IMSS, esta responsabilidad se refleja en acciones que acompañan a las personas a lo largo de las distintas etapas de la vida. El Programa Institucional del IMSS 2025-2030 señala que el Instituto cuenta con **235 mil 705 lugares en mil 282 guarderías** y plantea fortalecer este servicio mediante los nuevos Centros de Educación y Cuidado Infantil (CECI), concebidos para colocar a niñas y niños en el centro de la atención, promover la participación de madres, padres y personas cuidadoras, y ampliar el acceso con mayor equidad.

El cuidado también implica garantizar que las personas mayores puedan vivir con autonomía, bienestar y dignidad. El Informe de Labores y Programa de Actividades 2024-2025 reporta que, entre julio de 2024 y junio de 2025, **5 mil 533 personas mayores participaron en talleres de los Clubes de Personas Mayores**. Asimismo, el informe contempla la formación de personas cuidadoras mediante el Diplomado de Cuidadores Gerontológicos y la certificación en cuidado básico de personas mayores en domicilio.

Sin embargo, existe una dimensión de los cuidados que con frecuencia pasa inadvertida: quienes cuidan también necesitan cuidado. Contar con tiempo para el descanso, recibir orientación, compartir responsabilidades y acceder a redes de apoyo son condiciones indispensables para ejercer esta labor sin comprometer la salud y sin poner en riesgo, también, el propio proyecto de vida.

En la Familia IMSS, poner a las personas al centro significa reconocer tanto a quienes reciben cuidados como a quienes los brindan. Cuidar es una responsabilidad compartida que sostiene la vida cotidiana, fortalece los vínculos y contribuye a construir una sociedad más incluyente, solidaria y justa.

¿Te gustaría proponer un tema relacionado con los derechos humanos?
Escríbenos a:
resonantes.ddhh@imss.gob.mx

Porque en la Familia IMSS, cada persona importa.

EXCELENCIA HOSPITALARIA:
INNOVACIÓN Y HUMANISMO EN CADA DECISIÓN



En el IMSS, cada decisión cuenta. Detrás de una cama asignada, una cirugía programada o una consulta de especialidad, hay un proceso que busca no solo la eficiencia, sino el bienestar integral de la personal. Para transformar la atención médica no basta con tener mejores equipos; es necesario gestionar con inteligencia, orden y, sobre todo, con un profundo sentido humano. Bajo esta visión, nace el Modelo de Gestión Humanista y de Trato Digno, una estrategia diseñada para que cada decisión directiva se traduzca en bienestar real y tangible para el paciente.

El Tablero: Nuestra brújula

El pilar tecnológico de este modelo es el **Tablero de Gestión e Innovación para la Excelencia Hospitalaria (TGIEH),** una herramienta que permite integrar datos clínicos, operativos y financieros en un solo lugar, permitiendo a los directivos monitorear el desempeño de sus unidades en tiempo real. Su diseño no es casualidad: es el resultado de un diagnóstico profundo que incluyó visitas a **34 unidades médicas** en 9 estados, donde se escuchó de cerca la realidad de clínicas de primer nivel y hospitales de segundo y tercer nivel para crear indicadores que reflejen nuestras verdaderas necesidades y permitan homologar criterios de atención en todo el país.



Una estructura pensada en las personas

Para que la gestión sea efectiva, el Tablero se organiza en tres grandes ejes estratégicos, cada uno con componentes específicos que nos permiten medir lo que realmente importa:

1 Desempeño, Calidad y Eficiencia de los Servicios

Este eje es el "motor" del hospital. Aquí medimos qué tan bien estamos aprovechando nuestro talento y recursos para atender a la gente. Su objetivo es optimizar la labor clínica diaria a través de componentes como la productividad de los servicios y la gestión integral hospitalaria, es decir, el uso de consultorios y quirófanos, el flujo de pacientes y la rotación de camas.

2 Acceso Oportuno y Atención Centrada en las Personas

Este es el eje con mayor **"SENTIDO HUMANO".** Su meta es que el trayecto del paciente, desde que entra por la puerta de una unidad médica hasta que se va a casa, sea ágil y digno. Los componentes que lo integran son cobertura en el acceso; oportunidad y capacidad resolutiva, y experiencia, trato digno y humanista. Aquí se revisa cuánta población estamos atendiendo, los minutos de espera en Triage (Urgencias) y el tiempo que pasa desde que se agenda la cita hasta que se realiza la consulta. Asimismo, se evalúa la satisfacción de las personas usuarias para detectar motivos de insatisfacción y corregirlos.

3 Análisis de riesgos y desempeño financiero

Un hospital fuerte debe ser también un hospital transparente y responsable con los recursos. Este eje protege la viabilidad de la institución a través de componentes como la gestión de incapacidades e indicadores financieros y estratégicos entre los que destaca el abasto de medicamentos, el costo promedio por paciente y la detección de riesgos operativos que puedan afectar el servicio.



Zoom a la excelencia: procesos que transforman el servicio

Además de los ejes estratégicos, consideramos que, para que el humanismo sea real, debe ir acompañado de un monitoreo exacto de los servicios más sensibles. Por ello, el TGIEH incluye otros componentes especializados que analizan a fondo procesos críticos para la vida de nuestros derechohabientes.

Terapias Renales

Vigilamos de cerca a los pacientes en diálisis y hemodiálisis, tanto en servicios internos como subrogados. El Tablero nos permite monitorear desde los tiempos de tratamiento hasta el gasto total registrado por servicio, asegurando que cada paciente reciba una atención digna y segura que proteja su bienestar.

Incapacidades

Uno de los mayores avances de este modelo es el análisis granular de los subsidios por incapacidad. Ya no solo vemos la cifra estatal; ahora el Tablero no permite identificar áreas de mejora en cuatro lupas distintas:

- **Por OOAD:** Compara el desempeño regional.
- **Por Unidad Médica:** Detecta qué hospitales necesitan optimizar sus procesos.
- **Por Personal Médico:** Permite orientar y capacitar a nuestro personal médico para una emisión correcta y justa de folios.
- **Por Paciente:** Garantiza que el trabajador reciba su beneficio de manera oportuna, reduciendo riesgos de errores o retrasos.

Productividad Clínica:

No se trata de trabajar más, sino de trabajar mejor. A través del análisis de productividad, el modelo mide la ocupación de quirófanos y el cumplimiento de consultas programadas. Esto nos permite detectar "cuellos de botella" y reaccionar de inmediato para que ningún paciente pierda su oportunidad quirúrgica o su cita de especialidad.

Del papel a la práctica

Este proyecto no es una idea aislada; sigue una ruta crítica que va desde la definición de indicadores hasta la puesta en operación final. Actualmente, nos encontramos en la fase de socialización con hospitales, realizando visitas para recopilar retroalimentación del personal médico y administrativo. Su voz es la clave para ajustar y optimizar el Tablero antes de su implementación definitiva.

Gestionar para cuidar

El Modelo de **Gestión Hospitalaria Humanista y de Trato Digno** nos recuerda que detrás de cada dato hay una vida. Un indicador de "tiempo de espera" reducido significa que una persona sufre menos; una "incapacidad correcta" es una familia que conserva su tranquilidad económica. Al profesionalizar nuestra gestión con ciencia de datos y corazón, estamos construyendo el IMSS del futuro: un Instituto más moderno, eficiente y, sobre todo, más digno.



¡KILÓMETROS QUE SALVAN VIDAS!

El IMSS transforma el deporte en una carrera por la prevención, la salud y la esperanza.

Hay carreras que se ganan con velocidad y otras donde el verdadero triunfo está en participar. En el Instituto Mexicano del Seguro Social (IMSS), cada paso tiene un propósito que va mucho más allá de cruzar una meta: fomentar hábitos saludables, crear conciencia sobre enfermedades que pueden poner en riesgo la vida y recordar que la prevención también está en nuestras manos.

Con esta visión, el IMSS y Fundación IMSS impulsan encuentros deportivos que reúnen a miles de personas, entre trabajadores, derechohabientes, familias y público en general. Porque cuando se trata de cuidar la salud, ¡todos formamos parte del mismo equipo!

Y octubre es una excelente oportunidad para ponerse los tenis, sumarse a una causa y descubrir que el ejercicio puede convertirse en un poderoso mensaje de solidaridad.

Cuatro carreras, un mismo objetivo: cuidar la vida



Mi Lucha es Rosa: correr para crear conciencia

Octubre se pinta de rosa con una de las iniciativas más significativas de Fundación IMSS: la Carrera con Causa Mi Lucha es Rosa, que se realizará el próximo 18 de octubre en Paseo de la Reforma, Ciudad de México, en el marco del Día Internacional de la Lucha contra el Cáncer de Mama.

¿Por qué dedicarle una carrera? Porque hablar de esta enfermedad es fundamental para promover su detección oportuna. Reconocer cambios en las mamas, acudir a revisiones médicas y realizarse los estudios recomendados según la edad y los factores de riesgo puede marcar una diferencia importante.

La respuesta de la población demuestra que el mensaje está llegando cada vez más lejos: en 2023 participaron 3 mil personas, mientras que en 2024 y 2025 se registraron **5 mil** participantes por año.

Detrás de cada playera rosa hay una razón para correr: apoyar a quienes enfrentan la enfermedad, recordar a quienes ya no están o simplemente comprometerse con el cuidado de la propia salud.

IMSS Imparable: ¡que nada detenga tu bienestar!

El próximo **25 de octubre,** Paseo de la Reforma volverá a llenarse de energía con la Carrera IMSS Imparable, una iniciativa de la Coordinación Técnica de Cultura Física y **Deporte** que ofrece recorridos de 5 y 10 kilómetros.

IMSS Imparable busca impulsar la actividad física como una práctica cotidiana que favorezca la salud física y mental; las ediciones de 2022, 2023 y 2024 acumularon aproximadamente 31 mil participaciones.

Prevenir también es parte del recorrido

Estas actividades permiten acercar información sobre el cuidado de la salud y motivar a las personas a incorporar acciones preventivas en su vida diaria.

En las carreras promovidas por Cultura Física y Deporte se contempla una Feria de Activación Física para la Salud y PrevenIMSS, con módulos de Chequeo Anual PrevenIMSS, NutrIMSS–Pierde Kilos y Estomatología Preventiva.

Por su parte, Fundación IMSS acompaña sus iniciativas con campañas informativas, testimonios y experiencias de personas que han enfrentado distintos padecimientos, fortaleciendo la conciencia colectiva sobre la importancia de atender la salud a tiempo.



¡No necesitas ser atleta para sumarte!

Lo mejor de estas iniciativas es que existen alternativas para diferentes edades y niveles de condición física.

Las carreras con causa de Fundación IMSS contemplan caminatas familiares de 3 kilómetros, desde los 3 años de edad; recorridos de 5 kilómetros, desde los 13 años, y de 10 kilómetros, a partir de los 18 años.

En IMSS Imparable se ofrecen distancias de 5 y 10 kilómetros, con categorías por edad en las ramas femenil y varonil, conforme a su convocatoria.

Carrera por la Salud Renal: nuestros riñones también importan

Aunque muchas veces pasan inadvertidos, los riñones realizan funciones indispensables, como eliminar desechos y regular el equilibrio de líquidos del organismo. Cuando su funcionamiento se deteriora, las consecuencias pueden ser graves.

Por ello, Fundación IMSS organiza desde 2024 la Carrera por la Salud Renal, celebrada cada abril, para visibilizar las enfermedades renales crónicas y promover la importancia de su prevención y detección.

Su crecimiento ha sido constante: comenzó con mil participantes en 2024, reunió a 2 mil en 2025 y alcanzó los 3 mil en 2026. Esta iniciativa también recuerda la importancia de controlar padecimientos como la diabetes y la hipertensión, que pueden afectar la salud renal, así como acudir a valoraciones médicas oportunas.

Cuautla-Oaxtepec: una tradición que vuelve a ponerse en marcha

El deporte también tiene memoria. En Morelos, la histórica Carrera Atlética IMSS Cuautla-Oaxtepec, nacida en 1985, regresará en 2026 para celebrar su edición número 27, su fecha oficial se dará a conocer a través de los canales institucionales.

Estas acciones complementan la atención preventiva que el Instituto brinda mediante sus servicios médicos. En el caso del cáncer de mama y las enfermedades renales, la valoración profesional permite identificar factores de riesgo, determinar estudios necesarios y orientar a cada paciente hacia la atención correspondiente.

Así, las carreras no sustituyen las consultas ni los tratamientos médicos: son una invitación a dar ese primer paso hacia el autocuidado.

¿Cómo participar?

Las inscripciones y la información completa de las carreras de Fundación IMSS, puedes consultarlas en **www.meta.mx**

Una meta compartida

Correr por la salud renal, vestir de rosa por la detección oportuna del cáncer de mama o participar en una competencia para mantenerse activo son distintas formas de transmitir un mismo mensaje: la salud merece nuestra atención todos los días.

Este octubre, el IMSS te invita a encontrar tu motivo, elegir tu distancia y sumarte al movimiento.

Porque en esta carrera por la vida, lo importante no es llegar primero, sino que cada vez seamos más quienes lleguemos juntos.

AUXILIAR DE FARMACIA



¿Quién es un Auxiliar de Farmacia en el IMSS?

Trabajador de base encargado de atender a los derechohabientes en las Farmacias de todas las Unidades Médicas del Instituto.

Algunas de sus principales funciones se enfocan en:

- Controlar y entregar los medicamentos recetados.
- Despachar vales a servicios subrogados.
- Registrar y foliar las recetas.
- Verificar el buen estado y la vigencia de los medicamentos.
- Recibir y acomodar los medicamentos en los anaqueles.
- Orientar a los derechohabientes en la obtención de medicamentos sin existencia en la farmacia.
- Solicitar aclaraciones del médico que expidió la receta cuando sea necesario.
- Elaborar y tramitar pedidos para cubrir las necesidades de la farmacia.

¿Cuánto personal Auxiliar de Farmacia tiene el IMSS y dónde desempeñan sus funciones?

El Instituto cuenta con **3,476** Auxiliares de Farmacia y **658** trabajadores sustitutos (categoría 08) que cubren las ausencias del personal de base. Este equipo brinda atención cercana y digna a la derechohabiencia en las **1,513** farmacias distribuidas en los tres niveles de atención.

DATO RELEVANTE

La categoría de Auxiliar de Farmacia contribuyó a que el IMSS surtiera **181 millones** de recetas, en 2025.

Actualmente, el Instituto cuenta con **1,095** módulos de Trato Digno, donde los derechohabientes pueden gestionar la entrega de un medicamento recetado que no esté disponible en la farmacia de su adscripción.



Martha Patricia López Simental
Auxiliar de Farmacia | HGZ No.1
Tijuana, Baja California

El compromiso detrás de cada receta surtida

Marta Patricia López Simental, Auxiliar de Farmacia en el Instituto Mexicano del Seguro Social (IMSS), destaca que la labor principal de su categoría consiste en entregar el medicamento correcto a los derechohabientes y atender las necesidades farmacológicas de los pacientes hospitalizados.

Su trabajo se realiza en Unidades de Medicina Familiar (UMF) y en Hospitales de los distintos niveles de atención, abordando diariamente un catálogo diverso de tratamientos para padecimientos complejos.

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

Fuente: Dirección de Administración / OOAD Baja California

CATEGORÍAS IMSS:

¿y tú, las conoces?

ENFERMERA Y ENFERMERO ESPECIALISTA



¿Qué es una Enfermera y Enfermero Especialista?

Es el profesional que, tras concluir y acreditar los requisitos de la carrera técnica o licenciatura en Enfermería, cuenta con un diploma de especialidad en un área específica, expedido por la autoridad educativa competente.

¿Qué funciones realizan?

Sus funciones varían según el área de especialización, en términos generales destacan las siguientes:

- Recibir, identificar y entregar a pacientes con su historial clínico completo (diagnóstico, tratamiento, evolución y procedimientos) siguiendo el plan de cuidados.
- Participar activamente en procedimientos médico-quirúrgicos y durante el pase de visita médica.
- Realizar procedimientos generales y especializados de enfermería enfocados en la educación, prevención y cuidado integral de pacientes y sus familias.

¿Cuántas especialidades de Enfermería hay en el IMSS?

De acuerdo con el Contrato Colectivo de Trabajo vigente, el régimen ordinario tiene un total de 12 especialidades de Enfermería:

1. Pediatría
2. Salud Pública
3. Cuidados Intensivos
4. Quirúrgica
5. Salud Mental
6. Atención Primaria a la Salud
7. Atención Materno Infantil
8. Nefrología
9. Oncología
10. Geriatría
11. Medicina Familiar
12. Quirúrgica en Hospital Rural (extinto programa "IMSS COPLAMAR)

¿Con cuántas Enfermeras y Enfermeros Especialistas cuenta el IMSS y dónde desempeñan sus funciones?

El Instituto cuenta con **18,124** enfermeras y enfermeros especialistas distribuidos en los tres niveles de atención. Destaca el Segundo Nivel de Atención, donde labora el **56 %** de este personal, con un total de **10,197** especialistas.

Dato relevante:

Durante 2025, el personal de Enfermería Especialista en Medicina Familiar, pilar clave en el Primer Nivel de Atención, atendió a **1,010,266** personas de primera vez y brindó **7,697,763** consultas. Estas cifras reflejan su compromiso con la prevención, la detección oportuna y la educación para la salud de nuestra derechohabiencia.

ESPECIALISTA EN CUIDAR DE LAS PERSONAS

Para Yemima Morán Millán, Enfermera Especialista en Cuidados Intensivos del Hospital General Regional No. 1 en Cuernavaca, Morelos, sus 26 años en el IMSS representan una vida dedicada al cuidado de la salud. Su labor diaria se distingue por la empatía hacía sus compañeras y compañeros, así como una profunda vocación humana al atender a cada paciente.

Dentro del servicio de Terapia Intensiva, su labor es fundamental para el bienestar de los pacientes en estado crítico. Allí, su día a día abarca desde la vigilancia de signos vitales y el manejo de secreciones hasta la instalación de sondas y la ministración de fármacos de alto riesgo, procedimientos de alta especialidad que se llevan a cabo con apoyo de tecnología de vanguardia.



Yemima Morán Millán
Enfermera Especialista en Cuidados Intensivos
HGR No. 1 en Cuernavaca, Morelos

Escanea el código QR para conocer más de sus actividades

Fuente: Dirección de Prestaciones Médicas / OOAD Morelos

EJEMPLO DE LUCHA CONTRA LA ADVERSIDAD



Dr. Daniel Hernández Gordillo
Jefe de la División de Educación en Salud, UMAE HE CMN Occidente, Jalisco.

Originario de Comitán de Domínguez, Chiapas, el Dr. Daniel Hernández Gordillo encabeza la División de Educación en Salud de la Unidad Médica de Alta Especialidad (UMAE) Hospital de Especialidades del Centro Médico Nacional (CMN) de Occidente, en Jalisco. Desde este espacio, tiene la satisfacción de compartir su experiencia no solo con el personal médico, sino con todas las categorías que forman parte de los programas de capacitación.

Como Neumólogo, el doctor Daniel fue parte de la sede fundadora de Neumología en Jalisco. Por sus méritos profesionales y vocación de servicio durante la pandemia por COVID-19, el Gobierno Federal le otorgó la medalla "Miguel Hidalgo" en grado cruz, galardón que atesora como testimonio de la unión del personal de salud frente a la adversidad y que representa todos los miedos vencidos y los éxitos alcanzados.

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

Fuente: OOAD Jalisco

INNOVACIÓN AL SERVICIO DE LA SALUD



Dr. Oscar Pérez Sánchez
Jefe del Departamento Clínico de Neurocirugía, UMAE HE, CMN del Bajío, Guanajuato

El Dr. Oscar Pérez Sánchez es jefe del Departamento Clínico de Neurología de la Unidad Médica de Alta Especialidad (UMAE) Hospital de Especialidades (HE) del Centro Médico Nacional (CMN) del Bajío, en Guanajuato. Eligió formar parte del IMSS motivado por su estructura laboral y por su profundo sentido humano, donde el compromiso va más allá del deber médico; implica brindar siempre un esfuerzo adicional por las y los pacientes.

Su labor no solo consiste en coordinar todas las actividades de consulta externa, organizar las labores de quirófano y a los médicos adscritos a su Departamento, también participa activamente en las consultas y cirugías. Bajo su liderazgo se implementó en la UMAE procedimientos de neuroestimulación para el manejo de Parkinson, trastorno del movimiento, dolor crónico y epilepsia de difícil control. Logro que lo hace estar orgulloso de pertenecer al Seguro Social.

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

Fuente: OOAD Guanajuato



ENERGÍA LIMPIA PARA LA SALUD:

CLÍNICA DE MAMA DE BAJA CALIFORNIA ESTRENA SISTEMA SOLAR FOTOVOLTAICO

Fundación IMSS mantiene un compromiso social con la innovación y el cuidado al medio ambiente, herramientas necesarias para cuidar la salud. Gracias a la colaboración de la Fundación SEMPRA Infraestructura, un aliado estratégico, la Unidad de Detección y Diagnóstico de Cáncer de Mama en Tijuana, Baja California, ahora cuenta con un sistema solar fotovoltaico que fortalecerá su incorporación a la electrificación sustentable, equipo que tuvo una inversión superior al millón de pesos.

Este sistema tendrá un gran impacto económico y social en la operación de la clínica, al generar ahorro en el consumo de energía eléctrica, que a su vez permitirá destinar recursos al mejoramiento de la infraestructura y equipamiento de esta unidad para elevar la calidad de los servicios que ofrece para la detección temprana del cáncer de mama. Beneficio que se verá reflejado de forma directa en la población derechohabiente.





Hablar de la detección temprana del cáncer de mama es referirnos a oportunidades para que más mujeres puedan recibir una atención integral a tiempo. Ya que, cada peso ahorrado en el consumo de energía puede destinarse a lo que verdaderamente importa: la salud de las mujeres, a través de la mejora de su equipamiento, tecnología y condiciones.

Este sistema fotovoltaico es el tercero que instala la Fundación IMSS, acción que reafirma su compromiso con el cuidado del medio ambiente con proyectos de sustentabilidad que reducen la huella de carbono y mejoran la eficiencia energética, con una inversión acumulada superior a los 5 millones de pesos.

Este proyecto tiene un significado especial, al permitir que la energía que hoy generamos a partir del sol pueda convertirse, simbólicamente, en energía para la salud; en recursos que se transforman en tecnología que contribuye a salvar vidas.

Desde Fundación IMSS, refrendamos nuestro compromiso de impulsar acciones que generen beneficios sostenibles y que tengan un impacto directo en las personas. Porque cuidar el medio ambiente y cuidar la salud no son caminos distintos: forman parte de una misma responsabilidad con las generaciones presentes y futuras.





NUEVO LEÓN

Equipo multidisciplinario del IMSS Nuevo León realiza con éxito la primera cirugía de prótesis reversa de hombro

Por primera vez en su historia, el **IMSS Nuevo León** realizó una exitosa cirugía de **prótesis reversa de hombro**, con la ayuda de un **equipo multidisciplinario del HGZ No. 67.** Este complejo procedimiento le regresó a María del Rosario, de 66 años, la oportunidad de vivir sin dolor para poder disfrutar de sus actividades con independencia.

"Fue una operación muy estudiada por ser el primer caso de este tipo que íbamos a operar en esta unidad y queríamos hacer todo lo mejor posible", destacó la doctora Ana Judith Jhotzely Lozano Reyes, jefa de Traumatología.





SINALOA

Coordinación entre IMSS Sonora y Sinaloa permite traslado aéreo de riñones para otorgar nueva vida a dos pacientes

Tras el fallecimiento de un hombre de 48 años, el pasado 30 de agosto en el **Hospital General de Zona (HGZ) No. 2 de Hermosillo se concretó la donación de dos riñones para pacientes en tratamiento de diálisis.**

La aeronave despegó de Hermosillo con destino a Culiacán con el equipo médico y los dos órganos a bordo; una hora después aterrizó en Sinaloa para completar el traslado, reduciendo tiempos y optimizando la viabilidad del trasplante.

Esta acción permitió que la unidad médica alcanzara **22 trasplantes renales en el año en curso.** El IMSS en Sinaloa reconoció la generosidad del donador y de su familia, cuya decisión hizo posible que, aun en medio de una pérdida, **dos pacientes recibieran una nueva oportunidad de vida.**

PUEBLA

Gracias al diagnóstico temprano de enfermedad autoinmune neuronal, IMSS Puebla salva vida de lactante





Con solo dos meses de edad, Valentina comenzó a presentar diversos síntomas que llevaron al diagnóstico de **encefalitis límbica autoinmune,** enfermedad poco común que afecta el cerebro y provoca episodios de convulsiones y alteraciones neurológicas.

Después de su hospitalización en el **HGR No.36 "Carmen Serdán Alatriste" de Puebla,** un equipo multidisciplinario realizó análisis que confirmaron el diagnóstico y le brindó el tratamiento correspondiente.

"Gracias a la oportuna atención que recibió, Valentina permanece en observación, pero con un futuro mucho más brillante", reportó la doctora Patricia Palacios Rocabado, titular de la Coordinación Clínica de Pediatría del hospital.

MICHOACÁN

Exitosa intervención oftalmológica devolvió la visión a trabajador con trauma ocular





Durante su jornada en una acerera de Lázaro Cárdenas, Michoacán, Miguel Vázquez sufrió un accidente cuando un alambre se incrustó en su ojo, siendo **trasladado de emergencia al HGZ/MF No. 12, donde recibió primeros auxilios para controlar dolor y sangrado.** Posteriormente, fue enviado al **Centro de Excelencia Oftalmológica de la UMAA en Morelia**, donde el Dr. Alberto Morales, cirujano especialista en oftalmología, le brindó atención prioritaria para evitar otro traslado que pudiera perjudicar su condición.

Gracias a la intervención oportuna y especializada, **tras un mes de recuperación el señor Miguel logró recobrar el 80% de su visión,** y se espera una recuperación total más adelante.

El paciente expresó su agradecimiento al instituto y al equipo médico por salvarle la vista, recurso indispensable para continuar apoyando a su familia.



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.

LA CONFERENCIA INTERAMERICANA DE SEGURIDAD SOCIAL

Cooperación continental

Marco Antonio Orozco Zuarth

En la historia de la seguridad social en América Latina, México ocupa un lugar fundamental. Mientras el país buscaba construir su propio sistema de protección social, en el continente comenzaba a consolidarse la idea de que la enfermedad, los accidentes de trabajo, la maternidad, la invalidez y la vejez no podían ser considerados únicamente problemas individuales.

En junio de 1941, el Gobierno mexicano creó una Comisión Técnica para elaborar un proyecto de ley sobre seguros sociales, con la colaboración de especialistas de la Oficina Internacional del Trabajo. El proyecto, concluido a finales de ese año, proponía proteger a los trabajadores y sus familias mediante la participación de empleadores, trabajadores y Estado, bajo una administración de carácter tripartito.

México estaba construyendo así su propia respuesta a una pregunta que comenzaba a recorrer América: ¿cómo organizar una sociedad capaz de proteger a sus trabajadores frente a los riesgos de la vida?

Esta preocupación encontró un espacio continental en Santiago de Chile, donde en 1942 se celebró la **Primera Conferencia Interamericana de Seguridad Social.** La experiencia mexicana formó parte de ese movimiento de cooperación y diálogo entre los países americanos.

La Conferencia aprobó la Declaración de Santiago de Chile y diversas resoluciones sobre la unificación del seguro social, su extensión a trabajadores agrícolas, servidores domésticos e independientes, la protección contra accidentes y enfermedades profesionales, los seguros de enfermedad e invalidez, la maternidad, la infancia y la adolescencia. También abordó la organización financiera, las estadísticas y la participación de patrones y trabajadores en la administración.

No se trataba únicamente de establecer prestaciones. Se estaba construyendo una nueva concepción de responsabilidad social.

El vínculo con México adquiere especial significado pocos meses después. El 29 de diciembre de 1942, el Congreso mexicano aprobó por unanimidad el proyecto de Ley del Seguro Social, abriendo el camino institucional que conduciría a la creación del Instituto Mexicano del Seguro Social.



El canciller chileno, Barros Jarpa, pronunciando el discurso de apertura en la ceremonia de inauguración de la Conferencia Interamericana de Seguridad Social. Presiden el acto el Sr. Presidente de la República de Chile, Dr. Juan Antonio Ríos, el Ministro de Trabajo, Etchebarne, y el Secretario del Trabajo y Previsión Social de México, Lic. García Téllez.



Secretario de Trabajo y Previsión Social de México, licenciado Ignacio García Téllez, contesta el discurso de inauguración en nombre de todas las delegaciones a la Conferencia.

México y América Latina forman así parte de una misma historia: la transformación de la seguridad social de una aspiración nacional en un proyecto de cooperación continental. Aquellos encuentros dejaron sembrada una convicción que mantiene su vigencia: proteger al trabajador significaba también proteger su salud, su familia y su futuro.



RESOLUCIONES ADOPTADAS
POR LA PRIMERA CONFERENCIA INTERAMERICANA DE SEGURIDAD SOCIAL

(Publicadas en la Revista Internacional del Trabajo, vol. XXV], núm. 5, noviembre de 1942).

I. La declaración de Santiago de Chile.

II. Resoluciones adoptadas.

A. Unificación del seguro social.

B. Campo de aplicación y objetivo del seguro social .

C. Ampliación del seguro social a los trabajadores agrícolas, servidores domésticos y trabajadores independientes.

E. Seguro Social, contra accidentes del trabajo y enfermedades profesionales.

F. Eficacia y economía de las prestaciones médicas y farmacéuticas del seguro de enfermedad.

INFORMACIONES SOCIALES

G. Seguro de invalidez.

H. Participación de patrones y obreros en la administración del seguro social.

I. Mantenimiento de los derechos de seguro de las personas movilizadas.

J. Coordinación funcional de los organismos de política social.

K. Organización financiera del seguro social.

L. Unificación de informaciones bioestadísticas.

M. Protección a la maternidad, a la infancia y a la adolescencia.

N. Coordinación de la asistencia social con el seguro social.

FUENTES:

Comité Interamericano de Seguridad Social. (1943, febrero). Panorama del seguro social en América (Boletín Provisional No. 1). Oficina Internacional del Trabajo.
Garciamarín Hernández, H. A. (2023). La fundación de la Conferencia Interamericana de Seguridad Social (1942). Conferencia Interamericana de Seguridad Social. Cuadernos de Historia, Teoría y Bienestar, 1(1).
Secretaría del Trabajo y Previsión Social. Departamento de Seguros Sociales. (1942). México en la Conferencia Interamericana de Seguridad Social.
Informaciones Sociales. (1942, 10–16 de septiembre). Resoluciones adoptadas por la Primera Conferencia Interamericana de Seguridad Social. Santiago de Chile.

Archivo Histórico del IMSS
Biblioteca de la CISS

RECETA SALUDABLE

PASTA DE CALABACÍN

(3 porciones)

¡Desde Quintana Roo, este platillo demuestra que comer bien puede ser delicioso y saludable!



INGREDIENTES:

- 3 calabacitas italianas
- 1 barra de mantequilla natural (de leche de vaca)
- ¼ de cebolla finamente picada
- 2 dientes de ajo finamente picado
- 3 ramitos de cilantro
- 1 chile verde desvenado y sin semillas
- 50 ml de aceite de oliva extra virgen
- 5 nueces
- 50 g de queso parmesano
- Pimienta negra molida
- Sal
- Paprika (opcional)

PREPARACIÓN:



Espagueti:

1. Pelar las calabacitas italianas, reservando la piel. Formar los espaguetis con las calabazas, utilizando un espiralizador.
2. Calentar agua hasta ebullición y apagar una vez que comience a hervir. Agregar al agua los espaguetis de calabaza, retirar y escurrir después de 5 minutos.



Pesto:

3. Picar finamente el cilantro, el chile verde, los restos de piel de la calabacita italiana y las nueces. Mezclar todos estos ingredientes con el aceite de oliva y el queso parmesano.



4. Dorar en un sartén antiadherente la cebolla y después el ajo con un chorrito de aceite de oliva y mantequilla; una vez acitronados, agregar el espagueti de calabaza, sazonar con sal y pimienta al gusto. Apagar la estufa e incorporar el pesto, dejando reposar por 10 minutos tapado.
5. Espolvorear con un poco de paprika y queso parmesano al gusto, coronando con un ramito de cilantro y una mitad de nuez.

Fuente: OOAD Quintana Roo

VALOR NUTRIMENTAL:

NUTRIENTES	CANTIDADES
Calorías	222 kcal
Carbohidratos totales	18.6 g
Proteínas	7.2 g
Grasas totales	1.8 g

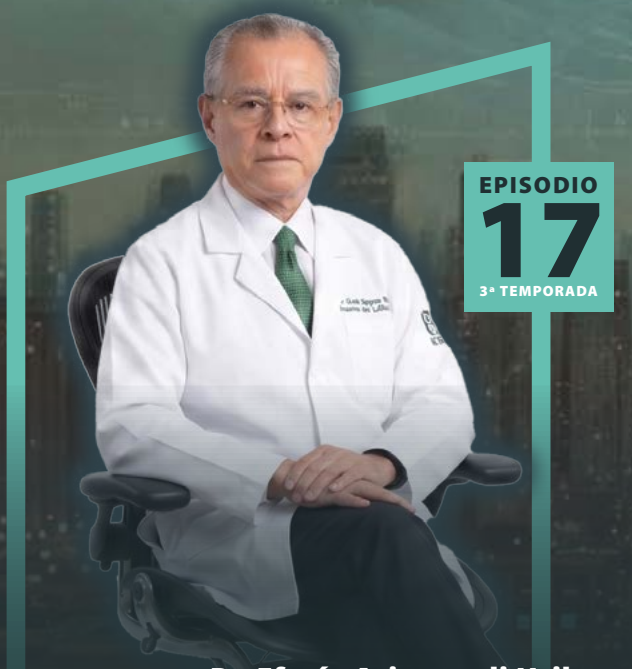


EN **"A TU SALUD"** ENCONTRARÁS INFORMACIÓN RELEVANTE SOBRE

la SALUD Y EL QUEHACER DEL IMSS

¡Nuevo episodio cada quince días!

a Tu Salud PODCAST



EPISODIO 17
3ª TEMPORADA

Dr. Efraín Arizmendi Uribe
Titular de la Unidad de Atención Médica del IMSS

Hemodinamia en expansión: El IMSS late más fuerte

El IMSS pasó de 6 a 82 salas de hemodinamia en 7 años. Te contamos cómo estas salas donde "el tiempo es vida" están cambiando la historia del infarto en México, han reducido 13% la mortalidad y ya realizan más de 60 mil procedimientos al año.



EPISODIO 18
3ª TEMPORADA

Arturo de Lucio Ortega
Director de Planeación para la Transformación Institucional

El IMSS también son datos, su uso transforma vidas

Desde hace 14 años, en el Instituto no se había actualizado la metodología de su encuesta más importante, la ENCAL. En 2026 lo hizo con INEGI, UNAM, Ibero e INSP, y con eso pasó a experiencias reales en beneficio de la derechohabiencia. Te contamos cómo una buena encuesta beneficia a la mamá de guardería, al paciente en urgencias y a la asistente médica que te recibe.

Comparte nuestros episodios para que llegue a más personas:

Escanea este código desde Spotify para escucharnos

Spotify · YouTube · Apple Podcasts · intranet IMSS · amazon music

Escapada

PARA ACAMPAR CON AMIGOS

OAXTEPEC MORELOS · atlixco - metepec PUEBLA · la trinidad TLAXCALA

CENTROS VACACIONALES IMSS



2 Personas desde: $195 — Persona adicional desde $100

4 Personas desde: $340 — Persona adicional desde $85

Cuotas válidas hasta el 31 de diciembre de 2026.

Genera tu cupón digital y disfruta de esta promoción

Reservación en línea ya disponible

centros.vacacionales@imss.gob.mx

55 2300 7701

800 623 23 23 opción 7-1

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

Costo por noche. Disponibilidad sujeta a capacidad máxima de aforo.

Consulta términos y condiciones en: www.imss.gob.mx/servicios/centros-vacacionales/terminos-y-condiciones

INSTITUTO MEXICANO DEL SEGURO SOCIAL
SEGURIDAD Y SOLIDARIDAD SOCIAL