

FAMILIA

Historias de **IMSS**piración

IMSS

LA REVISTA

Número 76 | Enero | 2026

ILPA: IMSS

RESULTADOS QUE SE VEN

y acciones que transforman



ESTRATEGIA 2 - 30 - 100

FORTALECIMIENTO DE EQUIPOS QUIRÚRGICOS

PARA COMPLETAR TURNOS Y OPTIMIZAR EL USO DE LOS QUIRÓFANOS.

IDENTIFICACIÓN Y RÉPLICA DE PRÁCTICAS EXITOSAS:

- NUEVOS TURNOS
- OPTIMIZACIÓN DE AGENDA EN FINES DE SEMANA.
- SUPERVISIÓN Y ACOMPAÑAMIENTO.
- CONFIRMACIÓN DE CITAS TELEFÓNICAS

MUNDIAL 2026:
EL DEPORTE COMO MOTOR DE CRECIMIENTO, INVERSIÓN Y DESARROLLO REGIONAL.

DEPRESIÓN ESTACIONAL:
HABLAR DE SALUD MENTAL SALVA VIDAS, PEDIR AYUDA ES UN ACTO DE VALENTÍA.

CONOCE AL GANADOR DEL 1ER CONCURSO NACIONAL DEL CUENTO IMSS
"ROSARIO CASTELLANOS"

RESULTADOS A JUNIO 2025:

739 MIL 853 CIRUGÍAS (+7.5%)

13.2 MIL CONSULTAS ESPECIALIZADAS (+4.2%)

MILLONES DE CONSULTAS DE MEDICINA

LO QUE AHORRASTE TODO EL AÑO... HOY SE REFLEJA



**OBTÉN TU ESTADO DE CUENTA 2025
DE LA CAJA DE AHORROS.**



DIGITAL

Descárgalo desde la App CPASNTSS



FÍSICO

**Solicítalo en la Caja de Ahorros
que te corresponde**

Estará disponible del 9 de enero al 10 de abril 2026



INSTITUTO MEXICANO DEL SEGURO SOCIAL
SEGURIDAD Y SOLIDARIDAD SOCIAL

• 04

• 05

• 07

• 08

• 10

• 18

• 22

• 38

EDITORIAL

- El IMSS que construye, el IMSS que cumple

IMSS + seguro + social

- Fotogalería de los eventos más relevantes de diciembre

Identidad IMSS

- El IMSS reconoce el esfuerzo y el trabajo en equipo: Óscar Alberto Torres
- Vivamos el valor del servicio en el trabajo y en la vida diaria: Esther Domínguez López

IMSSFórmate

- Registro de esposa o esposo en el IMSS

Deporte, cultura y entretenimiento

- Actividades culturales gratuitas
- Cartelera teatral
- Cartelera Cine Linterna Mágica
- El Director General recomienda leer: Antología del 1er Concurso Nacional de Cuento IMSS "Rosario Castellanos"
- Cuento ganador: La voz de nuestras raíces

Los consejos de Marco Aurelio

- Mundial 2026: impacto económico para México

Comunidad IMSS

- Fortalecemos nuestra cultura de la prevención: Curso Combate de incendios a fuego real en campo de practica certificado
- ILPA: Informe de Labores y Programa de Actividades 2024-2025. Los datos que construyen al IMSS
- Podcast del Instituto Mexicano del Seguro Social
- A los 97 años, Doña Cande sigue escribiendo su propia melodía en el CSS Zaragoza del IMSS
- Infraestructura que salva vidas
- Jugar es vivir. "Dona un juguete, regala una sonrisa 2025"
- "Vida, pensamiento y obra de Ignacio García Téllez"
- Lo mejor de Familia IMSS en los estados

Vivo y trabajo saludable

- Guía IMSS para moverte seguro en moto, bici o patín
- Comienza el año activándote: Estrategia "Pasos por tu salud"
- Depresión estacional: entenderla, prevenirla y pedir ayuda a tiempo
- El poder del juego en el desarrollo infantil
- Trivia

FAMILIA IMSS
Historias de IMSSpiración — LA REVISTA

DIRECTORIO

Director General
Zoé Robledo

Secretario General
Jorge Gaviño Ambriz

Directora de Prestaciones Médicas
Alva Alejandra Santos Carrillo

Director de Prestaciones Económicas y Sociales
Mauricio Hernández Ávila

Directora de Incorporación y Recaudación
Luisa Obrador Garrido Cuesta

Directora Jurídica
Norma Gabriela López Castañeda

Director de Finanzas
Marco Aurelio Ramírez Corzo

Director de Administración
Borsalino González Andrade

Directora de Innovación y Desarrollo Tecnológico
Claudia Laura Vázquez Espinoza

Director de Operación y Evaluación
Javier Guerrero García

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

Titular de la Unidad de Comunicación Social
Amadeo Díaz Moguel

FAMILIA IMSS

Historias de IMSSpiración LA REVISTA

El IMSS que construye, el IMSS que cumple

Sofía Isabela es el nombre que lleva la primera mexicana nacida en 2026. Por supuesto nació en el IMSS, para ser precisos en el Hospital de Gineco-Obstetricia N° 60, en Tlalnepantla, Estado de México.

El Hospital en el que nació Isabela fue inaugurado el 1 de julio de 1948, solo 5 años después de la creación del IMSS. Este año el Seguro Social cumple 83 años de existencia y ese hospital, 78 años de operación, 78 años de mejorar la vida de los derechohabientes de la zona.

Este acontecimiento, que podría pasar sólo como un dato anecdótico, nos hace reflexionar sobre la etapa fundacional del Seguro Social (1943 - 1982) donde se construyó el sistema de Seguridad más grande de América Latina, y nos hace mirar con optimismo el futuro porque estamos en una etapa de transformación (2018-2030) con similitudes y donde buscamos recuperar el sentido de lo público en el IMSS, tras la larga noche neoliberal (1982-2018).

En nuestro plan por recuperar ese sentido, trabajamos y damos seguimiento puntual a todas las acciones que se desarrollan en el IMSS, conscientes de que lo que no se evalúa no se puede mejorar. Pero, además, en 2025 como parte de una estrategia a la que llamamos 2-30-100 nos fijamos metas: lograr 2 millones de cirugías, 30 millones de consultas de especialidad y 100 millones de consultas de medicina familiar.

Nuestros resultados fueron positivos: realizamos 14 millones de atenciones más.

Si comparamos 2025 con 2018, se realizaron 60% más cirugías (670 mil más), 18% más consultas de especialidad (9.5 millones más) y 21% más consultas de medicina familiar (18.3 millones más). Un crecimiento histórico en nuestra capacidad resolutoria. De esta forma estamos cumpliendo con la encomienda



Zoé Robledo

Director General del IMSS

que nos dio la Presidenta Claudia Sheinbaum: Atender más, atender mejor y atender a tiempo.

Los resultados de la Estrategia "2-30-100" no hubieran sido posibles sin todo el esfuerzo realizado en los años de transformación y sin el trabajo de la Familia IMSS. Se ha realizado un esfuerzo para ampliar horarios de atención implementando turnos vespertinos, nocturnos y de fin de semana. Contratamos más médicas y médicos especialistas, enfermeras y enfermeros. En 2018, el IMSS tenía 441,849 trabajadores, hoy somos 523,000; un crecimiento de 81,519 personas.

Invertimos en conservación y mantenimiento, adquirimos equipo médico y de diagnóstico, se sustituyó y actualizó la infraestructura, toda esta inversión fue realizada con responsabilidad financiera y cuidando los recursos de la Institución y de las y los derechohabientes. Nuestro reto continúa: proyectamos construir en total: 47 hospitales nuevos en 12 años, lo que incrementará la capacidad hospitalaria y significará un crecimiento de más del doble en el periodo de la transformación que en los seis sexenios del periodo neoliberal que nos antecedió.

En el IMSS de la transformación sabemos que no solo se trata de que las instituciones sobrevivan y cumplan años, nuestro compromiso es recuperar el sentido de lo público, consolidar un IMSS constructor que cumpla con las y los derechohabientes, que permita a las y los mexicanos ejercer sus derechos humanos, a la salud y la seguridad social.

Mientras Sofía Isabela crece, el país y el Seguro Social también lo hacen. Por lo que, si quieren conocer más sobre cómo le fue al IMSS en 2025 y los retos para 2026, les invito a leer #FamiliaIMSS.

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

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

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

El lenguaje empleado no pretende generar ninguna clase de discriminación, ni marcar diferencias entre 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: Alfredo Gúzman Mora, Bárbara Xóchitl López Castillo, Eddy Gustavo Armenta, Erika Elizabeth Ávila Soto, Hugo Enrique Chávez Chaparro, Marileny de la Cruz Carballo Guillermo, Mario Arturo Razo Muñoz, Mónica García Rizo y Nora Rodríguez Aceves.

CONOCE LAS ACCIONES INSTITUCIONALES MÁS RELEVANTES DE DICIEMBRE

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

- En las conferencias de prensa “Las Mañaneras del Pueblo”, encabezadas por la Presidenta de México, Dra. Claudia Sheinbaum, informó que en 2025 se alcanzó un nuevo récord de empleo formal con más de 22 millones de puestos de trabajo afiliados al IMSS. Presentó el relanzamiento del personal TAOD bajo la nueva estrategia de “Trato Digno”; con 2,350 TAOD en más de mil módulos en todo el país. Mediante enlaces inauguró las Salas de Hemodinamia del Hospital General Regional No. 1 “Dr. Carlos Mac Gregor” y en el Hospital de Cardiología del Centro Médico Nacional “Siglo XXI” en la Ciudad de México. Finalmente, informó sobre la atención que recibieron los pacientes del accidente del Tren Interoceánico en el Hospital General de Zona No. 2 en Salina Cruz, Oaxaca.
- Acompañó a la Presidenta Claudia Sheinbaum a la celebración de “Siete años de Transformación”, en el Zócalo de la Ciudad de México. Encabezaron la 116 Asamblea General Ordinaria del IMSS en Puebla, donde inauguraron el Hospital General Regional (HGR) No. 36, recién nombrado “Carmen Serdán Alatríste”, y supervisaron en Ciudad Juárez, Chihuahua, el Hospital General Regional (HGR) No. 2 y los avances en la construcción del primer Centro de Educación y Cuidado Infantil (CECI).
- Visitó Michoacán para fortalecer el Plan Michoacán por la Paz y Justicia, donde recorrió el Hospital General de Zona (HGZ) No. 86 en Uruapan y la construcción de una Unidad de Medicina Familiar (UMF) en Nuevo San Juan Parangaricutiro. Asistió a la presentación de la Estrategia Nacional de Integración de los Protocolos Nacionales de Atención Médica (PRONAM) con el secretario de Salud, doctor David Kershenobich y el equipo del Sector Salud.
- Estuvo presente en la entrega de los Premios a la Competitividad 2025, a UMAE y Hospitales del Instituto reconocidas por su calidad. E instaló el Comité de Trato Digno de Nivel Central, al lado del secretario general, el doctor Rafael Olivos, del Sindicato Nacional de Trabajadores del Seguro Social (SNTSS), estrategia que fortalece la calidad y la calidez en la atención.



SERVICIOS DE SALUD, DEPORTE Y CULTURA:



1

Se llevó a cabo el tradicional Encendido del Árbol Navideño en las Oficinas centrales del IMSS, además, de un concierto con el grupo artístico "Estudio de la Ópera de Bellas Artes", en el Teatro Reforma "Juan Moisés Calleja".

2

El Hospital de Oncología del CMN "Siglo XXI" inauguró el Cyberknife, el primero de su tipo en Latinoamérica, con ello se triplicará la atención en radioterapia y se realizarán 35 cirugías diarias.

3

Se llevó a cabo la entrega de reconocimientos al Premio a la Integridad 2025 y al servicio público del Comité de Ética del IMSS, iniciativa impulsada por la Secretaría de Anticorrupción y Buen Trato en toda la Administración Pública Federal.



4

Se realizó la Primera Sesión Ordinaria del Comité de Derechos Humanos del IMSS, para fortalecer la igualdad, inclusión y el respeto entre nuestros derechohabientes, para construir entornos libres de violencia.



5

La directora de Incorporación y Recaudación, Lic. Luisa Obrador, firmó el convenio con la Procuraduría de la Defensa del Contribuyente (PRODECON), con el que se busca facilitar el cumplimiento de las obligaciones fiscales y de seguridad social.

6

Durante el Premio Estatal del Deporte IMSS 2025, se reconocieron a atletas y entrenadores destacados por sus logros, disciplina y compromiso con el deporte en México y talento del IMSS a nivel estatal y nacional.



EL IMSS RECONOCE EL ESFUERZO Y EL TRABAJO *en equipo*

Óscar Alberto Torres Castañeda es químico clínico en la Unidad de Medicina Familiar (UMF) No. 16, en Cancún, Quintana Roo. Decidió formar parte del IMSS porque su formación académica es al área clínica y le ha permitido fortalecer sus conocimientos.

Su labor consiste en recibir la documentación de las y los pacientes, tomar y analizar sus muestras, así como validar los resultados.

Recibió el Premio a la Integridad y Servicio Público 2025 por crear un proyecto que agiliza los servicios de atención en el laboratorio de su UMF, el cual considera resultado de una labor conjunta con sus compañeras y compañeros, y que permite que la derechohabiente se retire satisfecha.

“Este reconocimiento es un estímulo para motivarnos a ser mejores. Es un orgullo pertenecer a una Institución que reconoce el esfuerzo y el trabajo en equipo”.

Fuente: OOAD del IMSS en Quintana Roo.



Óscar Alberto Torres Castañeda



VIVAMOS EL VALOR DEL SERVICIO EN EL TRABAJO Y *en la vida diaria*

Esther Domínguez López es jefa de la Oficina Delegacional de Infraestructura y Telecomunicaciones, adscrita a la Coordinación de Informática, en Tuxtla Gutiérrez, Chiapas. Con 22 años de antigüedad, fue galardonada con el Premio a la Integridad y Servicio Público 2025 por desempeñar sus funciones con integridad, resolución y eficiencia.

De manera cotidiana, supervisa y brinda soporte al control de la infraestructura de telecomunicaciones y seguridad informática, lo que garantiza la disponibilidad de los servicios de red en los inmuebles médicos y administrativos de su Delegación.

Asimismo, exhorta a sus compañeras y compañeros a recordar que el trato digno permite que la derechohabiente se sienta escuchada y atendida.

“Vivamos el valor del servicio en el trabajo con la satisfacción de ver cumplido nuestro propósito de vida”.

Fuente: OOAD del IMSS en Chiapas.



Esther Domínguez López

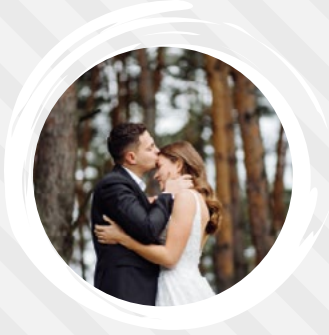


REGISTRO DE ESPOSA O ESPOSO EN EL IMSS

¿Sabes que si estás casado y eres persona asegurada por el IMSS puedes registrar como beneficiario a tu cónyuge?

La Ley del Seguro Social, en su artículo 84, establece que la esposa o esposo del asegurado está amparado por el Seguro de Enfermedades y Maternidad; por ello, es importante registrarlos como beneficiarios para brindarles certeza y seguridad a futuro. Este beneficio requiere que la persona asegurada o pensionada se encuentre vigente en sus derechos ante el IMSS y acredite el vínculo matrimonial.

No olvides que si haces tu trámite por medios digitales deberás acudir al servicio de Control de Prestaciones de la UMF asignada para concluir tu trámite presentando la siguiente documentación: 1) carátula de la Cartilla de Salud impresa, 2) una fotografía reciente tamaño infantil en blanco y negro o a color y, 3) identificación oficial vigente con fotografía.



¿Para quién está dirigido este trámite?

- Esposa o esposo de la persona asegurada o pensionada.

¿Qué incluye?

- Asistencia médica y de maternidad, así como atención quirúrgica, farmacéutica y hospitalaria.

¿Qué documentación se requiere?

Modalidad presencial:

- Documento que contenga el NSS de la persona asegurada o pensionada.
- Identificación oficial vigente con fotografía.
- Acta de matrimonio (copia certificada o impresión del formato único obtenido en línea).
- Comprobante de domicilio no mayor a 3 meses.
- CURP.
- Una fotografía tamaño infantil en blanco y negro o a color.

Modalidad Escritorio virtual:

- CURP.
- Correo electrónico personal.
- RFC, certificado (.cer) y clave privada (.key) de su e.firma.



¿Dónde me pueden atender para obtener este trámite?

Modalidad presencial:

- En la ventanilla de Control de Prestaciones o Servicios Técnicos de la UMF que corresponda al domicilio particular de la persona asegurada o pensionada, de lunes a viernes, en días hábiles para el Instituto, de 8:00 a 14:00 horas en UMF con turno matutino y de 8:00 a 19:30 horas en las UMF con ambos turnos.

Modalidad Escritorio virtual:

- Disponible las 24 horas, los 365 días del año, en el Escritorio Virtual.
- <https://serviciosdigitales.imss.gob.mx/portal-web/portal/>

No olvides consultar el curso **IMSSFórmate** donde podrás revisar paso a paso cómo realizar este trámite en la modalidad “En Línea” o a través de la App IMSS Digital.

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.



Escanea el código
QR para conocer más.

EL IMSS TAMBIÉN ES CULTURA

CARTELERA DEL 1 AL 28 DE FEBRERO

#IMSSCultura

ACTIVIDADES CULTURALES **GRATUITAS**

EXPOSICIONES

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

Planta baja de la Sala de Exposiciones del CMN “Siglo XXI”

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

CINE EN TEATROS

“Por si no te vuelvo a ver” Director: Juan Pablo Villaseñor 1 al 28 de febrero de 2026

Teatro IMSS Tepic

Martes 3, 8:00 horas

Martes 17, 8:00 horas

Teatro IMSS Durango

Miércoles 4, 16:00 horas

Teatro IMSS Morelia

Miércoles 11, 10:00 horas

Teatro IMSS San Luis Potosí

Miércoles 11, 11:00 horas

Teatro IMSS Aguascalientes

Miércoles 11, 12:00 horas

Teatro IMSS León

Miércoles 11, 13:00 horas

Teatro IMSS Monclova

Jueves 12, 16:00 horas

Jueves 26, 16:00 horas

Teatro IMSS Culiacán

Viernes 12, 16:00 horas

Teatro IMSS Cuauhtémoc

Miércoles 18, 13:30 horas

Jueves 19, 11:30 horas

Teatro IMSS Cd. Juárez

Miércoles 18, 17:00 horas

Teatro IMSS Cd. Mante

Jueves 19, 16:00 horas

Teatro IMSS Saltillo

Martes 24, 15:00 horas

Teatro IMSS Querétaro

Miércoles 25, 17:00 horas

Teatro IMSS Guadalajara

Viernes 27, 17:00 horas

CSS Morelos

Martes 3, 8:00 horas

Centro de Artesanías Morelos

Jueves 5, 10:00 horas

CSS Progreso Nacional

Miércoles 11, 10:00 horas

CSS Anáhuac

Jueves 5, 10:00 horas

CSS Legaria

Miércoles 25, 17:00 horas

CSS Merced Topacio

Jueves 26, 15:00 horas

CSS Azcapotzalco

Viernes 27, 16:00 horas

CINE LINTERNA MÁGICA

Proyección especial:

“Por si no te vuelvo a ver”

Director: Juan Pablo Villaseñor

Jueves 26, 10:30 horas

EL IMSS TAMBIÉN ES CULTURA

CARTELERA DEL 1 AL 28 DE FEBRERO

TEATROS METROPOLITANOS

TEATRO SAN JERÓNIMO

"INDEPENDENCIA"

Busco al hombre de mi vida,
marido ya tuve"

Domingo 1, 8, 15 y 22 de febrero, 18:00 horas

Sábado 7, 14, 21 y 28 de febrero, 18:00 y 20:30 horas

TEATRO TEPEYAC

"CARMEN MONTEJO"

"Razones para decirte adiós"

Viernes 13 de febrero, 20:30 horas

Sábado 21 y 28 de febrero, 18:00 horas

"El Mago de Oz"

Sábado 14 y 28 de febrero, 14:00 horas

Domingo 22 de febrero, 14:00 horas

"El diario de Ana Frank"

Sábado 14 de febrero, 16:00 horas

"Treintonas, cuarentonas
¡y muy chingonas!"

Sábado 14 de febrero, 18:00 horas

Domingo 15 y 22 de febrero, 18:30 horas

Viernes 20 y 27 de febrero, 20:30 horas

"El lago de los cisnes"

Sábado 14, 21 y 28 de febrero, 20:30 horas

Domingo 15 y 22 de febrero, 12:00 horas

"Dinosaurios al rescate"

Domingo 15 de febrero, 14:00 horas

"La Sirenita musical"

Domingo 15 y 22 de febrero, 16:30 horas

"Caperucita roja y el Lobo ¿feroz?"

Sábado 21 y 28 de febrero, 16:00 horas

TEATRO HIDALGO,

"IGNACIO RETES"

"Ringolingu - Circo de sueños,
magia y criaturas fantásticas"

Domingo 1, 8 de febrero, 11:30 y 13:30 horas

"Sor-presas"

Domingo 1, 8 y 22 de febrero, 18:00 horas

Viernes 6, 20 y 27 de febrero, 20:30 horas

Sábado 7, 21 y 28 de febrero, 18:00 y 20:30 horas

#IMSSCultura

*Las funciones se darán conforme al aforo.
FIDTEATROS no es responsable
por cambios y cancelaciones en la programación.

ESCENARIOS IMSS - CULTURA 2025 - 2026

Escanea el código QR
y consulta los eventos,
sedes y fechas



Foto: Ernesto Muniz



INSTITUTO MEXICANO DEL SEGURO SOCIAL
SEGURIDAD Y SOLIDARIDAD SOCIAL

EL IMSS TAMBIÉN ES CULTURA

CARTELERA DEL 5 AL 26 DE FEBRERO

#IMSSCultura

CINE LINTERNA MÁGICA

Jueves 5 de febrero

El día del fin del mundo: Migración

Sinopsis: La familia Garrity, superviviente, debe abandonar la seguridad del búnker en Groenlandia, para embarcarse en un peligroso viaje a través del diezmado y helado páramo de Europa a fin de encontrar un nuevo hogar.

El Sonido de la muerte

Sinopsis: Un grupo de estudiantes, quienes se topa con un antiguo silbato azteca, al soplarlo descubren que el aterrador sonido que emite invoca una fuerza mortal, transformando su expedición en una lucha por la supervivencia.

Jueves 12 de febrero

GOAT

Sinopsis: Will, una pequeña cabra con grandes sueños, recibe una oportunidad única en la vida para unirse a los profesionales y jugar al rugby, un deporte de alta intensidad y de contacto total, dominado por los animales más rápidos y feroces del mundo. A sus nuevos compañeros de equipo no les entusiasma tener a una cabrita en su plantilla, pero Will está decidido a revolucionar el deporte y demostrar de una vez por todas que ¡los pequeños saben jugar!

¿Quieres ser mi novia?

Sinopsis: La historia de Javi y Lu con tentaciones que ponen a prueba su amor: una chica joven con la que Javi siempre ha tenido química, y un hombre maduro que intenta conquistar a Lu a toda costa. Con mucho humor, enredos inesperados y situaciones ingeniosas, se exploran los altibajos de las relaciones contemporáneas, preguntándose si estas tentaciones podrán romper su conexión.

Jueves 19 de febrero

¿Está funcionando esto?

Sinopsis: El matrimonio de una pareja se desmorona mientras él persigue la comedia en Nueva York y ella se redescubre. Juntos aprenden a redefinir su relación y dinámica familiar en medio de grandes cambios.

Jueves 19 de febrero

Scream 7

Sinopsis: Un nuevo asesino Ghostface aparece en el tranquilo y relajado pueblo donde Sidney Prescott intenta reconstruir su vida. Todo se vuelve una pesadilla cuando su hija se convierte en el nuevo objetivo del enmascarado. Obligada a enfrentarse a los traumas de su pasado, Sidney y su hija deberán enfrentarse a un enemigo implacable en una carrera contra el tiempo, para sobrevivir y acabar con la masacre de una vez por todas.



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



EL DIRECTOR GENERAL RECOMIENDA LEER:

Antología del 1er Concurso Nacional de Cuento IMSS "Rosario Castellanos" (2025)

Por: Zoé Robledo

El pasado 25 de mayo se cumplieron cien años del nacimiento de Rosario Castellanos, una de las voces más lúcidas y profundas de la literatura mexicana. A lo largo del país se multiplicaron homenajes y celebraciones para recordarla. El IMSS no podía -ni debía- quedar al margen. Por ello convocamos al 1er Concurso Nacional de Cuento IMSS "Rosario Castellanos", dirigido a trabajadoras y trabajadores en activo y jubilados del Seguro Social.



El certamen reunió a 118 categorías de personal, de todos los estados del país, con 266 cuentos participantes. De ellos, diez resultaron ganadores. La respuesta fue tan amplia como reveladora: muchos de quienes participaron nunca habían escrito narrativa antes. Y, sin embargo, ahí estaba la literatura, apareciendo donde siempre ha estado: en la experiencia, en la memoria, en la mirada de cada uno de ellos. Porque la literatura -como escribió Tomás Eloy Martínez- es un fuego que salva solo a quienes se queman en ella.

De este esfuerzo nació esta Antología que reúne los diez cuentos ganadores. Textos escritos por mujeres y hombres que ven, sienten y piensan el mundo desde lugares que a menudo no alcanzamos a mirar, pero que ahora podemos leer. Por eso, el libro que recomiendo este mes es esta compilación que además podrá leerse a través de las páginas de esta revista, ya que cada mes se publicará uno de los diez cuentos.

Iniciamos con *La voz de nuestras raíces*, de Montserrat Torres, residente de Urgencias en la UMAE de Mérida. Narra el viaje de Elena a Chiapas para estudiar a su gente y sus tradiciones, para comprender el pasado y escuchar aquello que había permanecido en silencio. Allí, en una tierra tan suya como de Rosario, recibe una advertencia esencial: "Aquí no estudies a la gente: escúchala. Aquí la tierra habla si aprendes a callarte".

Otro de los relatos de esta colección es *Redención y culpa*, de Mónica Martínez Silva, trabajadora de IMSS-COPLAMAR. A partir de la historia de Mateo y su abuelo, se retratan problemas estructurales: el machismo, las personas trabajadoras del hogar, la migración y la violencia

contra las mujeres. Es una historia sobre el castigo, la memoria y la culpa.

En *La lengua de los que curan*, de Omar Franco Camilo, supervisor de obra en Yecapixtla, Morelos, se narra la historia de José y Petrona, enfermeros originarios de Oaxaca, poseedores del poder de curar, pero privados del derecho de hablar en su lengua materna. Es un texto que duele y afirma: "aunque me rompan la voz, no me la quitan".

Los siete cuentos restantes -*Bordados que hablan*; *El almendro y el nagual*; *Hysteron*; *Las trenzas que no vuelven*; *La palabra que no conozco*; *La niña arcoíris* y *La enfermera de los sueños*- recuperan grandes temas de nuestra vida social: la discriminación, el indigenismo, la invisibilización, la construcción de lo femenino y las identidades culturales.

Ustedes se preguntarán, ¿qué tiene que ver esta Antología de cuentos con el Seguro Social? El 19 de enero se conmemora el 83 aniversario de la institución más grande de Latinoamérica y no hay mejor forma de celebrarlo que leyendo a quienes la hacen posible todos los días. Este libro demuestra que en el IMSS no solo se construye bienestar y seguridad social; también se imagina, se cuenta y se narra.

Seguiremos promoviendo la escritura. No solo como expresión cultural, sino por sus beneficios para la salud: ordenar el pensamiento, fortalecer la memoria y la cognición, reducir el estrés, fomentar la creatividad y mejorar la comunicación. Escribir también es cuidar.

1er Concurso Nacional de Cuento del IMSS

Rosario Castellanos

2025

La voz de nuestras raíces

Autor: Torresmac.

I. El susurro de la montaña

Los primeros rayos del sol apenas rozaban las copas de los pinos cuando Elena descendió del autobús que la había traído desde Tuxtla Gutiérrez hasta San Juan Chamula. El aire era frío, casi ceremonial, estaba impregnado del olor a copal y del aroma terroso que emana del suelo recién humedecido por la lluvia. El ambiente no era simplemente natural: se percibía como algo sagrado.

Elena era antropóloga, hija de mestizos, criada en la Ciudad de México. Había llegado con la misión de documentar las tradiciones vivas de las múltiples etnias originarias de Chiapas. Cargaba consigo años de lecturas, formación académica y teorías sobre el indigenismo; un conocimiento cimentado en textos escritos —en su mayoría— por personas ajenas a aquellas tierras, estudiosos que pretendían entender a los pueblos desde la distancia segura de sus escritorios. Elena, como muchos antes que ella, se sentía preparada. Sin embargo, allí —frente a la montaña— todo ese saber parecía ajeno, foráneo, insuficiente. No imaginaba que ese viaje no solo transformaría su mirada sobre la historia y las comunidades, sino también sobre sí misma.

Mientras caminaba por las veredas empedradas del pueblo, observaba cómo las mujeres tzotziles, vestidas con huipiles delicadamente bordados a mano, cargaban a sus hijos sobre la espalda sujetos por un rebozo de colores de una forma muy peculiar; mientras en las manos llevaban el fruto de la cosecha, con una destreza que hacía parecer fácil su labor. Los hombres, serios y reservados, agrupados en la plaza principal, saludaban con un leve movimiento de cabeza.

Se alojó con don José, un anciano Mam originario de la región Soconusco, al sur del estado, descendiente de una comunidad maya que aún conserva palabras antiguas y rituales del maíz. Había migrado hacia los altos en su juventud, cargando consigo la memoria de su lengua y las historias de sus abuelos. Él era un puente entre mundos. Con voz baja, este le dijo en su primer desayuno:

—Aquí no estudies a la gente, escúchala. Aquí la tierra habla... si aprendes a callarte.

II. María Jacinta y el maíz negro

Algunos días de estancia después, Elena conoció a María Jacinta, una mujer Tzotzil que encabezaba un grupo de parteras tradicionales. Tenía 73 años, la espalda encorvada de tanto trabajar la milpa, y unos ojos oscuros como la obsidiana.

—¿Vienes a escribir sobre nosotros? —le preguntó en un español entrecortado—

Entonces ven al cerro. Allá está lo que no se escribe.

Subieron juntas a la montaña del Huitepec. María Jacinta llevaba ofrendas para el señor de la Tierra: maíz negro, flores de Cempazúchitl, Chipilín, Poch y un gallo. Elena, nerviosa, la seguía sin comprender lo que estaba a punto de pasar.

En la cima, frente a un altar de piedra cubierto de velas, Jacinta susurró en Tzotzil: “Kolaval, j’totik balamil”.

Gracias, Señor de la Tierra, replicó en voz baja.



1er

Concurso Nacional de Cuento del IMSS

Rosario Castellanos

2025

Luego, en un instante de silencio, señaló el horizonte:

—Aquí enterraron nuestra lengua. Aquí quemaron los códices, las historias, los nombres. Pero la tierra no olvida. Solo espera.

Elena no sabía qué responder. Había leído sobre la colonización, las reducciones, las masacres, los acuerdos de San Andrés incumplidos. Pero nunca lo había sentido tan cerca, tan propio. Cada palabra de Jacinta era una grieta en su visión del mundo que le habían enseñado.

III. El grito entre las montañas

Una noche, mientras documentaba una fiesta patronal, Elena fue testigo de algo inusual. Los tambores cesaron repentinamente. Un niño de unos doce años, de rostro pintado, se desmayó en medio de la plaza.

La multitud ni se inmuto. Nadie gritó. Nadie corrió. Solo los ancianos se acercaron al niño y lo cubrieron con una manta. Un curandero se inclinó sobre él, susurrando en voz baja palabras antiguas. Era un "ah'men", como le llamaban en Tzotzil: no solo era sanador, sino también guía espiritual, mediador entre los vivos y los ancestros, entre la comunidad y la montaña. Su saber no provenía de libros, sino de sueños, linaje y señales del mundo invisible para otros.

—Otra vez los sueños. Los antiguos hablan —murmuró mientras colocaba hierbas y una piedra caliente sobre el pecho del niño.

Esa misma noche, Jacinta le explicó a Elena lo que los mestizos llaman "psicosis", ellos lo llaman "el retorno de los abuelos".

—Hay niños que pueden oír. Oír lo que ustedes no quieren. Lo que este país ha tapado con cemento y olvido.

Le habló entonces de la masacre de Acteal. De los pueblos que aún esperan justicia. De cómo la tierra guarda los gritos, y cómo los niños, a veces, son las bocas de lo negado.

Elena no pudo dormir esa noche, en su cabeza resonaban aquellas palabras.

IV. La piedra y el jaguar

Al día siguiente, don José la llevó a la comunidad de Tenejapa. Le presentaron a uno de los pocos hablantes vivos del Tzeltal antiguo, un hombre mayor llamado Chan Kin.

Vivía solo, rodeado de maíz seco y silencio.

—Los pueblos indígenas no son pasado, —dijo Chan Kin en voz ronca—. Somos presente resistiendo. ¿Ves esa piedra?

Señaló una losa labrada con una forma de jaguar.



—Allí está nuestra historia, las creencias de nuestro pueblo, antes que llegaran los soldados con la cruz y el fusil. La piedra aún habla. Pero ustedes solo escuchan el zumbido del dinero y de lo que no perdura en el tiempo.

Elena le preguntó por qué tantos de sus pueblos se niegan a aprender español. A lo que el hombre respondió mientras le devolvió una mirada cargada de dolor y coraje.

—Porque el español nos trajo muerte y silencio. No queremos olvidar nuestra lengua para que no nos borren dos veces.

Esa noche, Elena escribió: "El indigenismo nos domestica. Nos dice que respetemos al indígena, pero callado, folclórico, pintoresco. Que no alce la voz. Que no hable de derechos ni autonomía."

1er Concurso Nacional de Cuento del IMSS

Rosario Castellanos

2025

V. Zapatismo y silencio

Fue en Oventic donde Elena escuchó por primera vez, de boca directa, lo que los libros solo insinuaban: el zapatismo no era un capítulo cerrado.—Aquí seguimos, compañera —le dijo una mujer encapuchada, con uniforme bordado a mano y falda de lana negra—. No luchamos para ser incluidos. Luchamos para existir sin pedir permiso.

Le hablaron de los caracoles, de las juntas de buen gobierno, de cómo en sus territorios ya no entran policías ni partidos. De cómo enseñan en Tzotzil, Tzeltal y Chol, y cultivan según la luna y los conocimientos transmitidos por generaciones.

—El Estado nos llama “reserva cultural”. Pero no somos su museo. Somos semilla.

Elena preguntó qué opinaban de los programas sociales que les ofrecen y que se niegan a recibir.

—Pan de hoy. Hambre de mañana. Queremos tierra, no subsidios. Educación, no migajas. Justicia, no discursos, reconocimiento y autonomía no control.

Elena lloró en silencio mientras grababa.

VI. Las palabras que sanan

Antes de regresar a Tuxtla, fue con Jacinta a quien llamaron para atender un parto. Incrédula, entró en una casa de adobe, donde encontraron a una joven Tzotzil que daba a luz entre cantos y oraciones de las madres. No había sueros, guantes, ni bisturís.

Solo manos sabias, hierbas y calor humano.

Cuando nació la niña, Jacinta la alzó y dijo en voz alta:

—A k'in al ta jk'untik. Que la tierra te guarde.

Elena entendió, sin traducción, que eso significaba mucho más que una bienvenida. Era un pacto.

Un mandato. Una esperanza.

La madre, agotada, le sonrió.

—Gracias por no mirar con lástima —le dijo—. Aquí no somos pobres. Solo diferentes.

VII. El regreso

De vuelta en la ciudad, Elena entregó su trabajo a la universidad. Pero algo había cambiado. No podía escribir el artículo con distancia. No podía citar desde la academia sin deshonorar lo vivido.

Así que escribió un cuento. Este cuento.

No uno con moraleja. Sino con voces. Con nombres. Con historia. Con llanto contenido. Con fuego y esperanza.

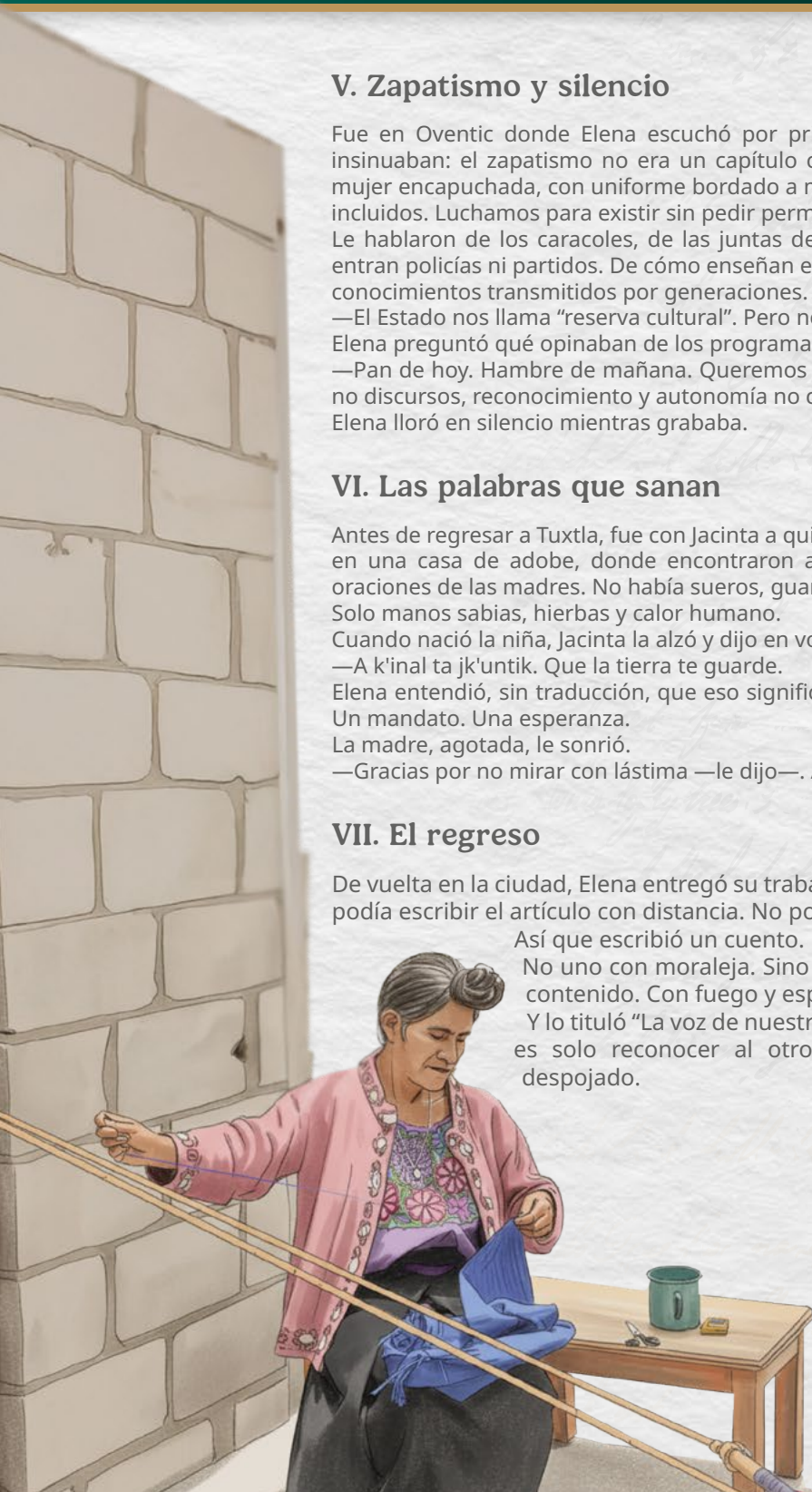
Y lo tituló “La voz de nuestras raíces”, porque entendió que el indigenismo no es solo reconocer al otro. Es reconocer que ese otro es uno mismo... despojado.

Epílogo

Años después, Elena volvió a Chamula con su hija, emocionada por el reencuentro. Sin embargo, Jacinta ya había muerto. Pero su altar seguía allí, en casa. Con velas. Con maíz. Con memoria.

La niña, de seis años, caminó hacia el lugar, se arrodilló y susurró sin que nadie le enseñara:

—Gracias, abuela montaña.



MUNDIAL 2026:

IMPACTO ECONÓMICO PARA MÉXICO

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

La Copa Mundial del 2026 representa una oportunidad histórica para México en el sector económico y social. Al ser uno de los países sede, junto con Estados Unidos y Canadá, México se posiciona en el centro de la atención internacional, lo que puede traducirse en un impulso significativo para diversos sectores productivos. La organización de un evento de esta magnitud trae inversiones en infraestructura, transporte, turismo, servicios y tecnología, así como la generación de empleo directo e indirecto.

Este artículo analiza los posibles efectos económicos del evento, considerando tanto las oportunidades de crecimiento como los desafíos que implica la planeación y gestión de un acontecimiento deportivo de escala global.

La Copa del Mundo es uno de los eventos económicos más grandes del mundo. De acuerdo con estimaciones de la Confederación de Cámaras Nacionales de Comercio, Servicios y Turismo (CONCANACO), el Mundial dejará en México una derrama de **65 mil millones de pesos**. Solo por turismo, se estiman 34,560 millones de pesos en Ciudad de México; 11,320 millones en Guadalajara y 14,118 millones en Monterrey, además de más de 12 mil empleos temporales en las tres sedes mundialistas.¹

Cada turista que llega para ver uno o varios partidos gasta en hospedaje, transporte, alimentación, entretenimiento y compras. Más la inversión logística, la seguridad, la producción televisiva y promoción; da como resultado un importante estímulo para la economía nacional que se concentra en pocas semanas, pero cuyos efectos se extienden durante años.

Para poder recibir participantes y aficionados, los hoteles contratan personal, los restaurantes compran insumos a proveedores locales, los taxistas y plataformas de transporte realizan más viajes y los pequeños comercios venden más productos.

Disponible en:

¹<https://www.concanaco.org/blog/comunicados-de-prensa-4/concanaco-presenta-plan-para-maximizar-la-derrama-economica-del-mundial-2026-y-abrir-mas-oportunidades-para-las-empresas-familiares-1281>

Esta cadena de valor hace que un evento deportivo se convierta en un fenómeno económico. Desde una empresa de limpieza, productores y distribuidores de alimentos, televisoras, aerolíneas, proveedores de internet y telecomunicaciones, miles de actores se benefician indirectamente del aumento en la actividad. En ese sentido, **el Mundial es una inyección de dinamismo que se distribuye en múltiples capas de la economía.**



México será sede en tres ciudades: Ciudad de México, Guadalajara y Monterrey. Este reparto geográfico evita la concentración de beneficios y amplía el impacto económico regional.

El 13 de junio de 2025, la Secretaria de Turismo Josefina Rodríguez presentó datos generales de la Copa del Mundo de Fútbol que se celebrará en 2026, mencionó que 5 partidos serán en la Ciudad de México, incluyendo el de inauguración, 4 partidos en Guadalajara y 4 partidos en Monterrey, los cuales se llevarán a cabo del 11 de junio al 5 de julio del 2026.

Se esperan recibir más de 5.5 millones de visitantes adicionales y su objetivo es detonar nuevas inversiones, fortalecer el empleo turístico y promover a México como uno de los destinos más importantes del mundo.²



Información e imagen tomada de:

<https://www.masnoticias.mx/presenta-gobierno-federal-impacto-turistico-que-tendria-el-mundial-2026/>

²<https://www.gob.mx/sectur/articulos/sectur-presenta-estrategia-turistica-rumbo-a-la-copa-del-mundo-2026?idiom=es>

Infraestructura que permanece

Un Mundial es una oportunidad para mejorar aeropuertos, transporte público, telecomunicaciones y espacios urbanos. Aunque estas obras implican inversión pública, también representan activos que quedan para la población una vez que termina el torneo.

Una mejor movilidad, estadios modernizados y zonas urbanas renovadas elevan la competitividad de las ciudades y facilitan futuras actividades turísticas, comerciales y culturales. Cuando se planifican con visión de largo plazo, estas inversiones se convierten en un legado económico y social.

Como parte de los preparativos para la máxima fiesta del fútbol, el Estadio Banorte, conocido como el Estadio Azteca, cuenta con una inversión de 3 mil millones de pesos; se espera que después de la celebración de la Copa del Mundo, el recinto se convertirá, además de en un espacio para eventos deportivos, en un centro para convenciones y ferias.³

Para el Estadio Akron (Zapopan, Jalisco), el Grupo Omnilife-Chivas ha invertido entre 200 y 280 millones de pesos en mejoras para cumplir con estándares de la FIFA en iluminación, sonido, conectividad, cancha y tecnologías asociadas.⁴

Para el Estadio BBVA (Monterrey, Nuevo León), la inversión ha sido mínima en comparación con Azteca y Akron, debido a que ya era un estadio moderno.⁵

Empleo y oportunidades

La organización de un Mundial genera empleos directos e indirectos. En construcción, hotelería, seguridad, logística, eventos, tecnología y servicios, el aumento de la demanda laboral es significativo.

Para muchos jóvenes y trabajadores, estos empleos representan una puerta de entrada al mercado formal y una oportunidad de adquirir experiencia en sectores dinámicos. El impacto no es solo en ingresos temporales, sino también en capacitación y desarrollo profesional.

Beneficios y costos

Como todo gran proyecto, el Mundial también implica riesgos. La inversión en infraestructura puede enfrentar sobre costos y no todos los sectores reciben beneficios por igual. Por ello, la transparencia y la buena gestión son claves para que el balance final sea positivo.

La experiencia internacional muestra que los países que planean con disciplina y control obtienen retornos duraderos, mientras que los que improvisan corren el riesgo de endeudarse sin generar valor suficiente.

Durante semanas, millones de personas verán imágenes de México, su cultura, su gente y sus ciudades. Esa exposición puede traducirse en más turismo, inversión extranjera y comercio en los años siguientes.

El Mundial 2026 no será solo una fiesta deportiva. Será una prueba de organización, una oportunidad de crecimiento económico y una plataforma para proyectar a México al mundo. Si se aprovecha con visión, disciplina y planeación, los beneficios pueden durar mucho más que los goles y los festejos. Porque al final, en 2026, México no solo jugará en la cancha, también se estará jugando una parte importante de su futuro económico.

Disponible en:

³<https://www.gob.mx/sectur/articulos/sectur-presenta-estrategia-turistica-rumbo-a-la-copa-del-mundo-2026?idiom=es>

⁴El estadio Akron de Guadalajara se alista para el Mundial 2026 con inversiones millonarias

El Canal de las Noticias Digital

⁵Mundial 26: Estadio Azteca, Akron y BBVA deberán cambiar su cancha - ESPN



El IMSS en El Mundial

El IMSS anunció programas deportivos y actividades sociales relacionadas con el Mundial 2026, enfocadas en fomentar la práctica del fútbol y actividades físicas entre grupos amplios de población, aprovechando el efecto del torneo (como mundialitos, copas internacionales y eventos en instalaciones del IMSS).

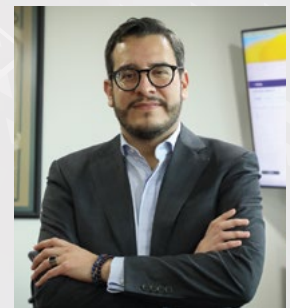
Estas iniciativas buscan ampliar la oferta deportiva del Instituto en varias disciplinas y promover el deporte para mujeres, adultos mayores y personas con Síndrome de Down, así como un torneo con aval de la FIFA en Oaxtepec (la Street Child World Cup México 2026) en instalaciones del IMSS.⁶

En conclusión, el Mundial de la FIFA 2026 traerá a México un potencial económico significativo. La derrama turística, la generación de empleo y la activación de cadenas productivas en sectores como el comercio, los servicios, la construcción y el transporte confirman que el evento puede convertirse en un motor de crecimiento de corto y mediano plazo. Asimismo, la distribución de los partidos en Ciudad de México, Guadalajara y Monterrey amplía los beneficios a nivel regional y reduce la concentración económica en una sola zona.

Más allá de los ingresos inmediatos, el Mundial 2026 ofrece a México la oportunidad de fortalecer su imagen internacional, atraer nuevas inversiones y consolidarse como un destino turístico y de negocios de alcance global. Es una oportunidad para impulsar el crecimiento económico y proyectar al país hacia el futuro.

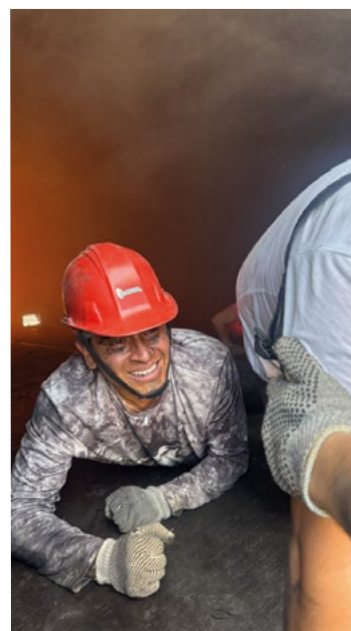


Escanea el código QR y síguelo en TikTok para más consejos financieros.



Disponible en:

⁶Anuncia IMSS oferta social rumbo al Mundial 2026 con futbol para mujeres, adultos mayores y personas con Síndrome de Down | Sitio Web "Acercando el IMSS al Ciudadano"



FORTALECEMOS NUESTRA CULTURA DE LA PREVENCIÓN

Curso: Combate de incendios a fuego real en campo de práctica certificado



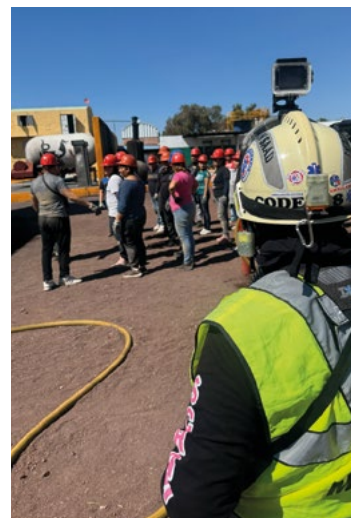
En un centro de trabajo, el riesgo de incendio siempre está presente, debido a que existen diversos elementos que lo pueden ocasionar, como un corto circuito, equipo eléctrico defectuoso, incluso, las baterías de litio de nuestros celulares y laptops, cuando alcanzan temperaturas extremas pueden ser peligrosas.

Por este motivo, el IMSS, a través del curso: Combate de Incendios a Fuego Real en campo de práctica certificado, capacita a los brigadistas de prevención y combate de incendios, que integran las más de 2 mil Unidades Internas de Protección Civil en el país, para que tengan herramientas para prevenir y saber cómo actuar ante este siniestro.

Desde 2023, el Instituto ha capacitado cerca de 4 mil 500 compañeros con apego a la Norma Oficial Mexicana: NOM-002-STPS-2010, la cual compromete tanto a patrones como a trabajadores a reducir en su lugar de trabajo los riesgos que puedan provocar un incendio.

El curso combina teoría y práctica en escenarios reales, abarcando:

- Teoría del fuego (química, triángulo y propagación).
- Tipos de incendios y extintores.
- Métodos de extinción.
- Uso de equipos, técnicas de prevención y evacuación.
- Operación de equipos contra incendios.
- Procedimientos de seguridad.



Fuente: Dirección de Administración



¡En el **IMSS**, la
Protección Civil
la hacemos
todas y todos!



INFORME DE LABORES Y PROGRAMA DE ACTIVIDADES 2024-2025

Los datos que construyen el IMSS

El Informe de Labores y Programa de Actividades (ILPA) 2024-2025 del Instituto Mexicano del Seguro Social representa una transformación fundamental, el Seguro Social presenta un documento que no solo rinde cuentas, sino que marca un camino claro hacia un sistema de salud universal, moderno y centrado en la población derechohabiente, desde la perspectiva del humanismo mexicano.

Este informe institucional inaugura una nueva serie de informes anuales contruidos con enfoque temático, más accesibles, transparentes y alineados a las prioridades nacionales.

Uno de los ejes centrales del ILPA es la **ESTRATEGIA "2-30-100"**, una de las estrategias más ambiciosas para reducir tiempos de espera y aumentar la productividad. Su objetivo es claro: realizar 2 millones de cirugías, 30 millones de consultas de Especialidad y 100 millones de consultas de Medicina Familiar en un año.

El análisis realizado por la Dirección de Planeación para la Transformación Institucional (DPTI) muestra que, más allá de construir nuevos hospitales, el camino inmediato pasa por optimizar el uso de la capacidad existente.

Los datos son ya tangibles, al cierre de junio de 2025, el IMSS reporta 739 mil cirugías, 13.3 millones de consultas de Especialidad y 50.1 millones de consultas de Medicina Familiar. En los tres casos se superan los niveles del mismo periodo del año anterior.

El ILPA destaca el impulso al acceso a la seguridad social para poblaciones históricamente excluidas. La afiliación de personas trabajadoras del hogar, independientes, jornaleras, migrantes y —recientemente— de plataformas digitales, creció de manera notable durante este periodo.

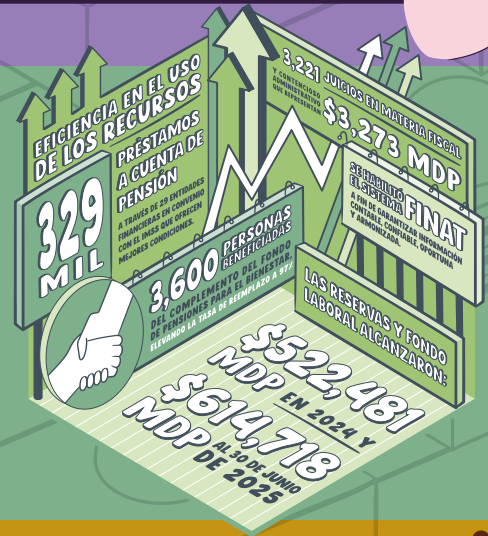


PRÁCTICAS EXITOSAS:
RESULTADOS A JUNIO 2025:



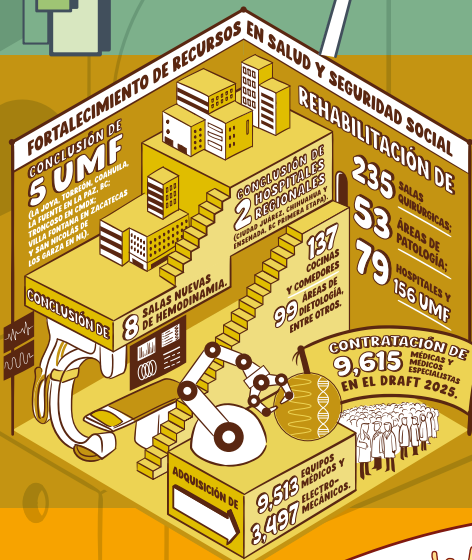
En los programas estratégicos los avances no solo son cifras, sino oportunidades de vida. PediatrIMSS con la aprobación de la donación de implantes cocleares a niñas y niños; en la Atención al cáncer en la mujer, los tiempos de diagnóstico se redujeron de manera significativa: en cáncer de mama, de 41 a 23 días para diagnóstico y de 53 a 34 días para iniciar tratamiento; en cáncer cervicouterino, de 62 a 33 días para diagnóstico; con OncoCREAN el 88% de niñas, niños y adolescentes con cáncer, con un diagnóstico oportuno y de vanguardia; desde ELSSA con 3,219 empresas adheridas al programa para entornos seguros y saludables.

El IMSS de la mano con los compromisos presidenciales, con la atención en los primeros mil días de vida con un esquema de vacunación completo, logrando una cobertura de vacunación de 95% en personas menores de 1 año, y 98.1% en niñas y niños de 1 año.



Más de 2.9 millones de niñas y niños se evaluaron a través de la medición de peso y talla en escuelas primarias públicas con el programa "Vive Saludable, Vive Feliz".

¡Más y mejor infraestructura! El IMSS crece y se moderniza. Las aperturas de los Hospitales Regionales de Ciudad Juárez y Ensenada, así como cinco nuevas Unidades de Medicina Familiar en Coahuila, Baja California Sur, Ciudad de México, Zacatecas y Nuevo León. Actualmente, hay 33 obras en proceso, incluyendo nuevos hospitales, UMF Plus, Centros de Educación y Cuidado Infantil (CECI) y proyectos estratégicos de conservación.



El Plan de Atención con Unidades Médicas

de Tiempo Completo (UMTC) fortaleciendo la atención médica continua y de urgencias, otorgando a los derechohabientes oportunidad, calidad y buen trato en la atención.

La expansión también abarca al personal. En 2025 egresaron 7,427 médicos residentes y se contrataron 9,615 especialistas, 22% más que el año anterior. A la par, las becas aumentaron 4.8%, reafirmando el compromiso con la formación de profesionales altamente capacitados.



El avance tecnológico del IMSS se ha acelerado como nunca antes. Con el Ecosistema Digital en Salud, el Instituto consolidó el expediente clínico más grande del país, con información de 54 millones de derechohabientes y más de 16 millones de consultas acumuladas. La Cédula Digital de Salud, utilizada por 269 mil personas, permite acceder desde el celular al historial de medicamentos, resultados e incapacidades.

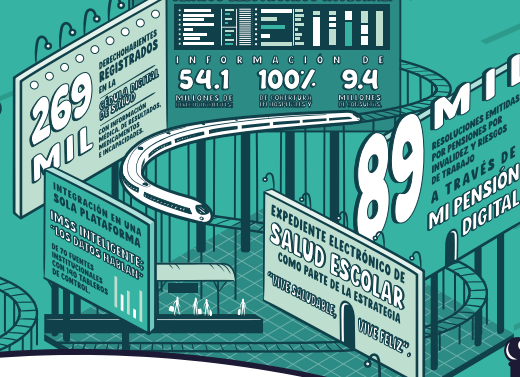


La estrategia IMSS Inteligente: Los Datos Hablan integra más de 70 fuentes de información y 140 tableros de control para tomar decisiones en tiempo real: detectar riesgos, evitar desabasto y reducir tiempos de espera. Los datos se convierten en aliados de la salud.

Cada hospital modernizado, cada vacuna aplicada y cada expediente digital representan el esfuerzo conjunto de médicas, médicos, enfermeras, personal administrativo y operativo que día a día hacen posible que el IMSS siga siendo el corazón de la salud y la seguridad social del país.

INNOVACIÓN Y EFICIENCIA

FORTALECIMIENTO DEL EXPEDIENTE CLÍNICO ELECTRÓNICO INTEGRAL:



ATENCIÓN A POBLACIÓN PRIORITARIA



El IMSS retomó en el ILPA 2024-2025 la cualidad institucional que le ha permitido destacar durante sus 82 años de historia y logros: innovar para adaptarse a las circunstancias, ahora con análisis de datos y oportuna toma de decisiones.

Porque el IMSS no solo cuida a las personas: cuida el futuro de México.

Fuente: Dirección de Planeación para la Transformación Institucional.



el podcast del IMSS renueva **SU VOZ**

Iniciamos una nueva temporada de "A tu Salud", el espacio donde el IMSS conversa contigo sobre bienestar, prevención y calidad de vida.

Mientras llegan los nuevos episodios de 2026, te invitamos a revivir algunos de los contenidos más significativos que marcaron nuestro cierre de año.



Rompiendo el silencio detrás del suicidio

Con la participación del Dr. Carlos Hernández Vega, psiquiatra, y el Lic. Guillermo Méndez Patiño, psicólogo, abordamos uno de los temas más sensibles y urgentes de nuestra sociedad: la salud mental.

En este episodio hablamos de depresión, prevención del suicidio y, sobre todo, de la importancia de crear espacios seguros, empáticos y abiertos al diálogo, especialmente en temporadas donde las emociones suelen intensificarse.



2025: los episodios que marcaron la diferencia en "A tu Salud"

Cerramos el año haciendo una pausa para recordar los momentos, historias y aprendizajes que dejaron huella en nuestra audiencia. Un recuento especial de los contenidos que reforzaron nuestro compromiso con la información clara, cercana y útil para tu bienestar.

Lo mejor está por venir

En 2026 regresamos con nuevos temas, nuevas voces y más contenidos pensados para acompañarte en el cuidado de tu salud y la de tu familia.

¿Ya nos sigues?

Escanea este código desde Spotify para escucharnos



Recuerda que puedes
escuchar un nuevo episodio
cada quince días en:

apple
podcasts

intranet IMSS



A LOS **97 AÑOS,** **Doña Cande**

sigue escribiendo su propia
melodía en el CSS Zaragoza del IMSS





Con pasos lentos, pero determinados, y el apoyo firme de sus hijas, Cándida Suárez Ordóñez avanza hacia la sala de música del Centro de Seguridad Social (CSS) “Ignacio Zaragoza” del Instituto Mexicano del Seguro Social. Está lista, como cada lunes y miércoles, para tomar sus clases de piano.

Al llegar a la sala, toma asiento de inmediato frente al piano de madera oscura dispuesto para su aprendizaje.

Sus dedos, marcados por sus 97 años de vida, recorren las teclas blancas como si las reconocieran. Luego acomoda las partituras que ha practicado para el recital de fin de año.

Nacida en 1928, “Doña Cande”, como la llaman en los pasillos del CSS, siempre tuvo el deseo de aprender cosas nuevas, por lo que quiso continuar sus estudios de secundaria.

Sin embargo, en 1940, cuando Manuel Ávila Camacho fue elegido presidente de México, esa decisión no era común.

A pesar de ello, su padre le brindó su apoyo, “siempre y cuando les enseñara las divisiones a mis hermanos”, dice divertida al recordar aquellos años. Estudió hasta obtener un título que le permitió dar clases como maestra particular y, más adelante, formar un kínder.

Con la Declaración Universal de los Derechos Humanos en las noticias y Marilyn Monroe en los cines, a los 20 años se casó. Tuvo seis hijas y un solo hijo. Con el tiempo, la familia creció hasta sumar 15 nietos.

Tras una mudanza para vivir con una de sus hijas en la entonces Delegación Venustiano Carranza, “Doña Cande” se percató de la cercanía de su casa con el CSS “Ignacio Zaragoza”. Al preguntar por las diversas actividades que se ofrecían —como baile, deporte y capacitación, entre otras—, descubrió la valiosa oportunidad que tenía para aprender algo nuevo.

A los 82 años comenzó a tomar clases en uno de los 123 Centros de Seguridad Social del país. Inició con activación física, yoga y danza folclórica, actividad a la que asistió durante muchos años. “Me gustaba mucho ir a danza, pero un día me caí”, recuerda entre risas, como si hubiera sido ayer. “Ahí dije: no, ya no es para mí. Pero todavía tengo todos los trajes”.

Dos de sus hijas, inspiradas por el ejemplo de su madre, también asisten al mismo CSS para cuidar su bienestar; una de ellas toma clases de danza folclórica y la otra practica piano. Su hija, Pilar Sánchez, asegura que la curiosidad y la persistencia de su madre por seguir aprendiendo han sido un ejemplo para toda la familia.

Después de tocar “Blanca Navidad”, “Tema de Lara” y “Reloj”, se muestra satisfecha con el resultado de sus melodías. Insiste en señalar que las actividades que ha realizado en el IMSS la mantienen activa y con la mente en constante ejercicio, sin presentar síntomas de Alzheimer, como lamentablemente ocurre en otros adultos mayores.

Por ello, desea seguir activa el tiempo que tenga por delante. “Tengo 97, ¿qué me falta para los 100 años?”, dice con el paso de cinco generaciones en la voz. “Pero llegaré hasta donde diga Dios”. Entonces, sus dedos regresan al piano para tocar una pieza más. Su melodía parece decir, con alegría, a quienes la acompañan: “Yo puedo”, y ellos disfrutan de su demostración.



**CON LA
DECLARACIÓN
UNIVERSAL DE LOS
DERECHOS
HUMANOS EN LAS
NOTICIAS Y MARILYN
MONROE EN LOS
CINES, A LOS 20
AÑOS SE CASÓ. TUVO
SEIS HIJAS Y UN SOLO
HIJO. CON EL TIEMPO,
LA FAMILIA CRECIÓ
HASTA SUMAR 15
NIETOS.**



INFRAESTRUCTURA QUE SALVA VIDAS

El Instituto Mexicano del Seguro Social sigue demostrando que cuando se invierte en salud, se transforma la vida de millones de personas. Bajo el liderazgo de su director general, Mtro. Zoé Robledo, el IMSS consolida una etapa histórica de fortalecimiento en infraestructura médica de alta especialidad, con nuevas áreas, tecnología de vanguardia y espacios renovados que hoy colocan al Centro Médico Nacional (CMN) "Siglo XXI" como un referente nacional y regional en atención especializada.

En el Hospital de Cardiología del CMN "Siglo XXI" se inauguró una nueva Sala de Hemodinamia, equipada con tecnología de última generación para atender infartos, enfermedades cardiovasculares, con capacidad para realizar seis procedimientos complejos al día, 120 al mes y mil 440 al año, como colocación de marcapasos. Con esta apertura, el IMSS alcanza 81 salas de hemodinamia en todo el país, un crecimiento de más del 70 por ciento en siete años, lo que permite eliminar por completo la subrogación en este tipo de servicios y acercar la atención especializada a donde más se necesita.

Escanea el código QR
para conocer más sobre
la Inauguración de la
Sala de Hemodinamia.



A este avance se suma la remodelación integral de la Unidad de Cuidados Intensivos del Hospital de Pediatría del CMN "Siglo XXI", que incrementó su capacidad de 14 a 17 camas de Terapia Intensiva para atender a niñas y niños desde los 28 días de nacidos.

Con una inversión superior a 8 millones de pesos, este espacio no solo fortalece la atención de casos de alta complejidad, sino que también se convierte en un centro clave para la formación de especialistas, garantizando calidad médica hoy y en el futuro.



Escanea el código QR
para conocer más sobre
la Remodelación de la
Unidad de Cuidados
Intensivos.

Escanea el código QR
para conocer más sobre
la incorporación
del CyberKnife



La innovación también llegó al Hospital de Oncología del CMN "Siglo XXI" con la incorporación del CyberKnife, tecnología robótica única en su tipo en el país para el tratamiento de distintos tipos de cáncer. Con esta adquisición, México se coloca como el tercer país en América Latina en contar con este sistema de radiocirugía de alta precisión, que permite tratamientos menos invasivos, con mayor exactitud y una recuperación más rápida para las y los pacientes. Para muchas personas, esto representa no solo un avance médico, sino una nueva oportunidad de vida.





Estos logros no son aislados: forman parte de una visión institucional que apuesta por la soberanía médica, la modernización hospitalaria y la atención digna para la derechohabiente.

Cada nueva sala, cada equipo y cada espacio renovado reflejan el compromiso del IMSS de seguir construyendo un sistema de salud más fuerte, más humano y cercano, donde la infraestructura se convierte en esperanza y la tecnología en bienestar para millones de familias mexicanas.





*"Dona un juguete,
regala una sonrisa"*

JUGAR es VIVIR

"Dona un juguete, regala una sonrisa" 2025

Para nuestras niñas y niños jugar no sólo es luchar contra el aburrimiento, es su derecho, ya que, el juego les permite obtener sus habilidades emocionales, mentales y sociales, por ello, estar un largo tiempo en un hospital va contra la naturaleza de la infancia, porque no solo se enfrentan a una enfermedad, sino también a la pérdida de su estilo de vida, lejos de sus amigos y sus juguetes, atrapados entre consultas y estudios.

Consiente de esta situación, Fundación IMSS, A.C., como cada año, impulsa la campaña **"Dona un juguete, regala una sonrisa"**, iniciativa que busca llevar felicidad, ilusión y buenos deseos con un juguete a las pacientes y los pacientes pediátricos hospitalizados en el IMSS, durante las fechas decembrinas y reyes magos, gracias al cariño y la generosidad de quienes con sus donaciones lo hacen posible.

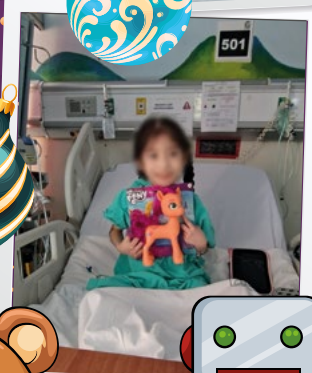


Esta iniciativa no es solo una entrega de obsequios; es una estrategia de humanización, que permite a nuestras niñas y niños percibir el hospital como un lugar seguro y cálido, donde su alegría también es una prioridad. Gracias a la solidaridad de la Familia IMSS y demás aliados, en esta edición de **"Dona un juguete, regala una sonrisa"**, logramos recaudar más de mil juguetes, que llegaron a las manos de nuestras pequeñas y pequeños hospitalizados en los servicios de pediatría de unidades médicas de Segundo y Tercer Nivel de Atención, a través de la activación **"Contigo de Corazón"**, que fortalece el vínculo humano tan necesario entre pacientes, familias y nuestro personal de salud.

Gracias a ello, niñas y niños en los hospitales de los Órganos de Operación Administrativa Desconcentrada en Ciudad de México (Norte y Sur), Hidalgo, Puebla; así como en Unidades Médicas de Alta Especialidad en la Ciudad de México y Jalisco, nos regalaron una sonrisa a cambio de un juguete, durante estas fechas tan significativas, que adquieren un significado más profundo y un gran valor emocional dentro de un hospital.

"Dona un juguete, regala una sonrisa" reafirma el compromiso de Fundación IMSS con una atención centrada en la persona, que reconoce la dimensión emocional del proceso de salud-enfermedad y apuesta por la construcción de entornos más cálidos para las infancias.

Fuente: Fundación IMSS.



BOSQUEJOS HISTÓRICOS DEL IMSS “VIDA, PENSAMIENTO Y OBRA DE IGNACIO GARCÍA TÉLLEZ”

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

El texto “Vida, pensamiento y obra de Ignacio García Téllez” ofrece una mirada amplia, sólida y profundamente documentada sobre uno de los grandes arquitectos institucionales del México posrevolucionario. Su autor, el abogado José Alcaraz de la Rosa, llevó a cabo una investigación minuciosa sustentada en archivos públicos y privados —especialmente los resguardados por la familia García Téllez—, así como en extensas entrevistas con familiares, colegas y amigos del personaje. Gracias a ello, construye un retrato completo que conjuga rigor histórico, análisis político y dimensión humana.

El prólogo, escrito por su hijo, Ignacio García Téllez Madrazo, introduce al lector en una figura guiada por una ética republicana firme, entendida como compromiso activo con la cosa pública y no sólo como marco moral. Desde esa perspectiva, la obra plantea una premisa central: García Téllez no fue únicamente un participante de la construcción del Estado mexicano del siglo XX, sino un servidor público cuya convicción ética orientó cada una de sus decisiones. Esta lectura, además de ofrecer un perfil histórico, dialoga con los debates actuales sobre integridad, responsabilidad y servicio público.



A lo largo del texto, Alcaraz de la Rosa reconstruye la trayectoria de uno de los célebres “300 cachorros de la Revolución”, generación llamada a transformar los ideales de la Constitución de 1917 en instituciones concretas. El relato sigue a García Téllez desde su formación en los años finales del porfiriato, su ingreso a la vida pública y su destacado papel en la autonomía universitaria de 1929, hasta su participación cercana en el proyecto cardenista. El autor subraya su capacidad para resolver conflictos, impulsar reformas jurídicas y sostener una visión social avanzada, rasgos que delinearon una carrera marcada por el compromiso con el fortalecimiento del Estado de bienestar.

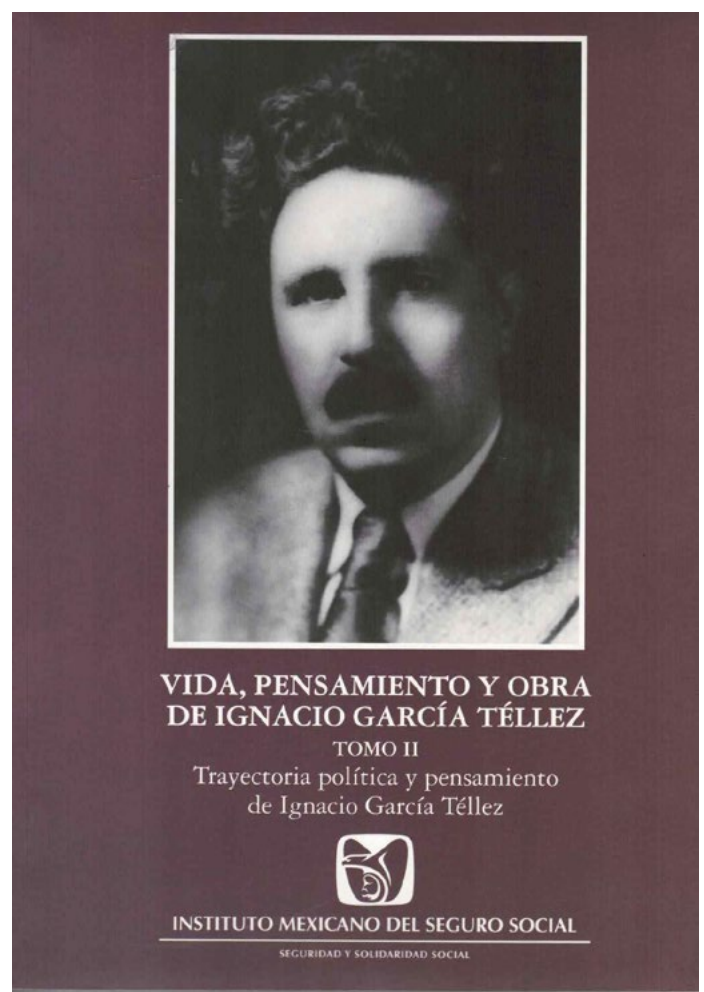
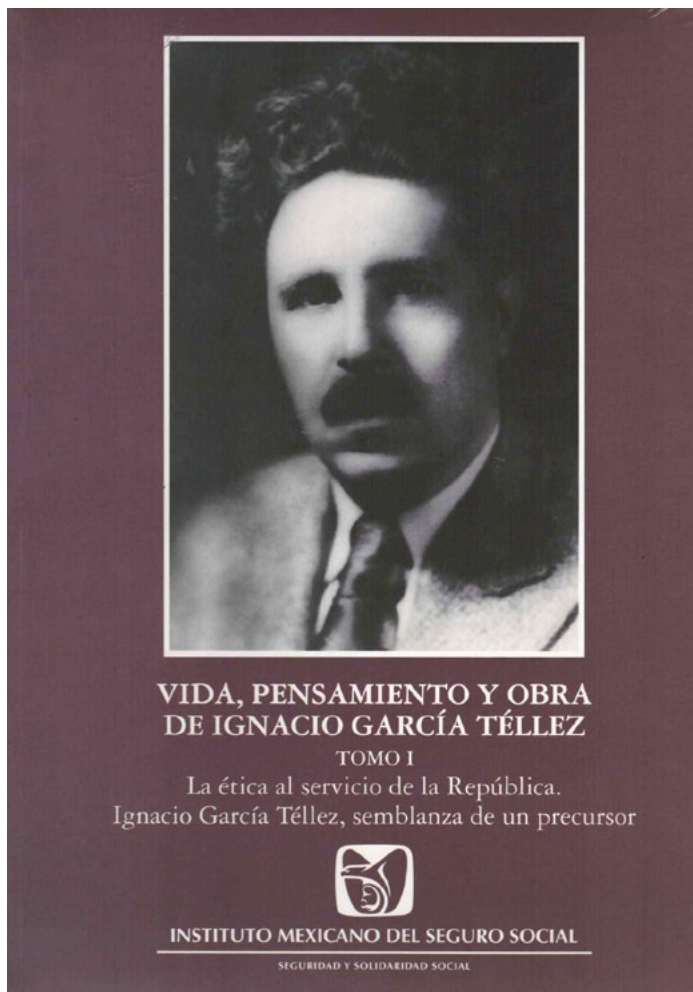
Uno de los aportes más relevantes del libro es el análisis detallado de su papel en la creación y consolidación del Instituto Mexicano del Seguro Social. El texto recuerda su presencia en la Conferencia Interamericana de Seguridad Social en Santiago de Chile en 1942, donde presentó el proyecto del Seguro Social Mexicano ante la comunidad internacional. Más tarde, como director general del IMSS en 1944, su destreza política y su visión legal permitieron sortear resistencias, estructurar la naciente institución y sentar las bases de un sistema de seguridad social duradero. El primer tomo concluye con un epílogo que muestra su faceta más personal: la de un ciudadano que, tras un notable servicio público, volvió al ejercicio profesional para brindar apoyo jurídico a quienes más lo necesitaban.



El tomo II amplía la mirada al ofrecer un contexto histórico detallado que ayuda a comprender la formación y actuación del personaje en su tiempo. Incluye una cronología precisa desde su nacimiento hasta su fallecimiento el 14 de noviembre de 1985, con los cargos que desempeñó y sus principales contribuciones a la República. Los capítulos centrales profundizan en su ideología y su práctica como servidor público, mientras que la sección final reúne reflexiones y frases que revelan su postura ante diversos acontecimientos nacionales e internacionales.

En conjunto, estos dos tomos constituyen una obra indispensable para entender la trayectoria de Ignacio García Téllez, uno de los hombres clave en la construcción del México moderno y, de manera particular, en la historia del IMSS. Su legado, revisado con rigor y sensibilidad, continúa ofreciendo claves para pensar el servicio público y la justicia social en el México contemporáneo.

Su lectura es fundamental para comprender la historia y el espíritu de nuestra institución; por ello, les invito a acercarse a esta obra, leerla con detenimiento y disfrutar cada una de sus páginas.



Ingresa a http://intranet/publicaciones/familia_imss/Paginas/2025/Vida-pensamiento-y-obra-de-Ignacio-Garcia-Tellez.aspx y descarga los tomos I y II de "Vida, pensamiento y obra de Ignacio García Téllez".

LO MEJOR DE

FAMILIA

Historias de **IMSS**piración

IMSS

SUPLEMENTOS
EN LOS ESTADOS

CIUDAD DE MÉXICO NORTE



Exitosa primera cirugía de “Trompa de Elefante” mejora calidad de vida de paciente

Óscar fue el primer paciente en recibir la cirugía “Trompa de Elefante”, innovación en cirugía cardíaca que sustituye secciones de la aorta en el mismo acto quirúrgico por un implante. El paciente agradeció al equipo médico por esta nueva oportunidad de vida.

Los doctores René Soberanis Gervacio, jefe de Cirugía Cardiorrástica, y Jesús Sánchez Pacheco, de la UMAE Hospital de Especialidades del CMN “La Raza”, explicaron que antes se reconstruía la aorta por etapas, con mayores riesgos.

Realizarla en las primeras horas mejoró el pronóstico de supervivencia de Óscar. Este avance representa un hito para la medicina cardiovascular y brinda esperanza a pacientes con afecciones graves.



DURANGO



Gracias a personal médico y de enfermería bebé prematuro extremo se va a casa

Una mujer con 32 semanas de gestación llegó al HGZ No. 51 de Gómez Palacio, Durango, donde se le practicó cesárea de emergencia por problemas con su bebé.

El recién nacido, de 970 gramos, fue estabilizado e inició protocolo de atención de prematuro extremo, lo que permitió su egreso con un kilo 950 gramos y seguimiento programado. Desde su ingreso recibió estudios, vigilancia continua y atención integral, destacó la directora Dra. Hilda Alejandra Salazar Ortiz.

La madre agradeció al personal, en especial al área de cuidados a prematuros.

Este caso refleja el compromiso del equipo médico por garantizar la vida y salud de los más vulnerables.



ESTADO DE MÉXICO ORIENTE**IMSS salva a mujer que enfrentó cáncer en cuatro ocasiones y hoy vive con bienestar**

María Elena Torres Piña, de 65 años, ha enfrentado cáncer de mama en cuatro ocasiones en 26 años, pero gracias a tratamientos y cuidados del IMSS disfruta calidad de vida con su familia.

A los 39 fue atendida en el CMN "La Raza" por carcinoma en la mama derecha y extirpación de tumor en la izquierda. Hace tres años el cáncer volvió por cuarta vez; sin posibilidad de radiación, le extirparon toda la mama en el HGR No. 72 con éxito. Hoy sigue constante en consultas y estudios en la Clínica de Mama, esperando que no regrese.

Este hecho muestra cómo la detección temprana y una atención integral pueden marcar la diferencia frente al cáncer.



Fuente: OOAD del IMSS en Ciudad de México Norte, Durango, Estado de México Oriente e Hidalgo.

HIDALGO**Trabajo coordinado permite que dos mujeres en labor de parto reciban atención de emergencia**

El huracán Priscila en la Sierra Otomí-Tepehua complicó el parto de dos mujeres, trasladadas al Hospital Rural de Metepec. La directora Anamín Sandra Guzmán Torres destacó que gracias a la coordinación se garantizó atención inmediata.

Karina, de Pahuatlán, presentó contracciones y fue asistida por la Guardia Nacional: "Llegué en ambulancia del IMSS y me hicieron cesárea". Martha, de Tenango de Doria, salió antes de que los caminos fueran cerrados. Ambas y sus bebés fueron dadas de alta sin complicaciones, en buen estado de salud.

Con estas acciones se demuestra el compromiso del personal por proteger la vida materna y neonatal en condiciones adversas.

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



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

Escanea el código QR

FAMILIA IMSS
Historias de IMSSpiración
SUPLEMENTOS
EN LOS ESTADOS

GUÍA

IMSS

PARA MOVERTE SEGURO EN MOTO, BICI O PATÍN

Moverte en **motocicleta, bicicleta o monopatín** se ha vuelto parte del día a día: es rápido, práctico y te da libertad, pero también puede convertirse en un riesgo cuando no se toman medidas de seguridad. En el IMSS queremos que cada trayecto sea una historia que cuentes, no una emergencia que lamentar.

La **Organización Mundial de la Salud (OMS)** reporta que los accidentes de tránsito causan más de 1.2 millones de muertes al año y son la principal causa de fallecimiento entre jóvenes de 15 a 29 años. En México, según el Instituto Nacional de Estadística y Geografía (INEGI), los accidentes ya son la cuarta causa de muerte. Y aunque el IMSS no tiene un registro específico de accidentes en moto, bici o patín, sí sabemos que las lesiones ocurren en el 60% del ombligo hacia abajo, las más comunes incluyen:

- ❁ **Fracturas de extremidades pélvicas.**
- ❁ **Traumatismo craneoencefálico.**
- ❁ **Fracturas de extremidades superiores.**
- ❁ **Lesiones en la columna vertebral y en órganos internos.**

¿QUIÉNES RESULTAN MÁS AFECTADOS?

Principalmente, hombres adolescentes y adultos jóvenes, quienes usan estos vehículos de dos ruedas como herramienta cotidiana de transporte.

Cuando ocurre un accidente que pone en riesgo la vida, el órgano o la función, el personal de Urgencias del IMSS actúa de inmediato aplicando el **protocolo ATLS (por sus siglas en inglés, Advanced Trauma Life Support o Soporte Vital Avanzado en Trauma)**: estabilización, control de hemorragias, apoyo respiratorio y preparación para cirugía en caso necesario. Después se integra un equipo multidisciplinario incluyendo el equipo de Rehabilitación con el objetivo de reintegrar en la medida de lo posible la movilidad y la funcionalidad para que la persona pueda retomar su vida.





¿POR QUÉ PASAN ESTOS ACCIDENTES?

Por los mismos factores que todos hemos visto: **exceso de velocidad sin el uso de equipo de protección completo, consumo de alcohol, distracciones (como usar el celular), conducción entre carriles, vehículos sin mantenimiento.** Basta un dato para dimensionarlo:

Incrementar solo 1% la velocidad media aumenta 4% la probabilidad de una colisión mortal.

POR ESO, EL EQUIPO DE PROTECCIÓN NO ES OPCIONAL:

- ⚙️ **Calzado alto adecuado:** protege pie, tobillo y pierna, da agarre y reduce la probabilidad de fractura.
- ⚙️ **Casco:** reduce hasta en 40% el riesgo de muerte por golpe en la cabeza y más del 70% el riesgo de lesiones graves.
- ⚙️ **Rodilleras, coderas y muñequera:** permiten deslizarse, amortiguar caídas y reducir el riesgo de fracturas.
- ⚙️ **Elementos de visibilidad:** chaleco reflejante, luces delantera y trasera, reflectores.
- ⚙️ **Vehículo en buen estado:** frenos firmes, llantas con presión correcta, espejos laterales y buena iluminación.

En el IMSS fomentamos el uso completo del equipo de protección para reducir las lesiones derivadas de los accidentes por vehículo de dos ruedas.

Rodar es increíble, pero rodar seguro es lo que realmente importa. Cada vez que te subas a una moto, bici o patín, toma decisiones que te regresen a casa.

LA PREVENCIÓN NO SOLO SALVA VIDAS, TE MANTIENE EN MOVIMIENTO.

COMIENZA EL AÑO ACTIVÁNDOTE

Como cada año, después de las fiestas y la Rosca de Reyes queremos recuperar nuestra salud y peso, muchas veces no sabemos por dónde empezar, en el IMSS te ayudamos para que este 2026 sea diferente, te actives y transformes tu vida.

Algunas de nuestras Unidades Médicas cuentan con promotores de actividad física que te pueden ayudar a lograr tus propósitos, a través de asesorías y sesiones de actividad física ayudan a personas que viven con sobrepeso u obesidad y que se les dificulta mejorar su condición y calidad de vida.

**YO SOLO QUIERO
VERME MÁS FIT**

Hacer ejercicio no sólo te hará verte más fit. Incorporar actividad física a tu rutina permite cambios fisiológicos importantes, como: mantener o aumentar la masa muscular que sumado a una alimentación saludable mejora tu glucosa, disminuye la resistencia a la insulina y reduce las reservas de grasa, lo que hará sentirte y verte mejor.

Además, tu corazón recibe oxígeno y mejora la circulación sanguínea, favoreciendo funciones de pulmones y cerebro. Y no sólo eso, la oxigenación mejora tu estado de ánimo, y tu capacidad física y metabólica se incrementa. El doctor de Medicina Familiar canaliza a pacientes con enfermedades crónicas controladas a estas asesorías y sesiones de activación, garantizando con ello una valoración médica completa, tratamiento farmacológico, y que no haya contraindicaciones para realizar actividad física como parte de su tratamiento no farmacológico.



UNA ATENCIÓN PERSONALIZADA PARA LOGRAR TUS OBJETIVOS

Para que no te cueste empezar y pienses tirar la toalla, el IMSS te lleva de la mano con un plan de actividad física adaptado según tus características individuales, (edad, sexo, enfermedades crónicas, nivel de actividad y entorno social etc.) evaluación médica y del personal de nutrición (en unidades donde se cuente con el servicio) complementando tu manejo farmacológico, nutricional y físico.

Durante seis meses, en las asesorías resolverán tus dudas y ajustarán el plan según tus avances. Las sesiones de activación física se llevan a cabo en las Unidades Médicas que cuentan con este servicio. El ejercicio es parte esencial de un buen autocuidado de la diabetes, hipertensión y obesidad. Se recomienda por semana 30 min/día, 3-7 días/semana y ejercicios de fortalecimiento muscular al menos dos veces por semana.



¡Acércate a tu Unidad de Medicina Familiar (UMF) y comienza hoy tu nueva vida! Pregunta si cuentan con promotor de actividad física e intégrate a alguna estrategia de promoción a la salud.

TESTIMONIOS DE SALUD

Kimberly Getsemaní Alvarado Ramírez
Trabajadora social.
UMF No. 47.
León, Guanajuato

“ Realizo acciones educativas y preventivas para pacientes con enfermedades crónicas y hacerlos conscientes de integrar estilos saludables que mejoren su salud. Me satisface que los pacientes terminen el programa y lo integren a su vida diaria. ”



Alicia Zavala Ramírez
Derechohabiente.
Centro de Seguridad Social.
León, Guanajuato

“ Me integré al programa ‘Pasos por tu Salud’ porque una amiga me invitó a participar en la activación física. He aprendido a llevar una alimentación saludable y una vida más activa con el ejercicio. En las sesiones con la psicóloga me siento escuchada lo me ayuda a mantener mi salud mental, me siento feliz. ”



DEPRESIÓN ESTACIONAL:

ENTENDERLA, PREVENIRLA Y PEDIR AYUDA A TIEMPO.

Con la llegada del otoño y el invierno, no sólo cambia el clima: para algunas personas también cambia el estado de ánimo. La disminución de la luz solar y los días más cortos pueden provocar tristeza persistente, cansancio, alteraciones del sueño y pérdida de interés por actividades cotidianas. A este conjunto de síntomas se le conoce como Trastorno Afectivo Estacional (TAE), un tipo de depresión que aparece principalmente en temporadas frías y con poca luz natural.

A diferencia de otros cuadros depresivos, el TAE está estrechamente vinculado a las estaciones del año. Muchas personas experimentan alivio de los síntomas con la llegada de la primavera y el verano, cuando aumenta la exposición a la luz solar, elemento clave para la regulación del estado de ánimo.

¿POR QUÉ OCURRE?

Durante el otoño y el invierno, la reducción de luz solar influye en los procesos químicos del cerebro, especialmente en la producción de serotonina, un neurotransmisor asociado al bienestar emocional. Estos cambios pueden afectar el sueño, la energía y la percepción de la vida diaria.

El TAE se presenta con mayor frecuencia en personas jóvenes, entre los 18 y 30 años, especialmente en mujeres y en quienes viven en regiones con menor exposición solar. También influyen los antecedentes familiares de problemas de salud mental y los estilos de vida con poco contacto con la luz natural.

SEÑALES DE ALERTA QUE NO DEBEN IGNORARSE

Aunque cada persona puede manifestar síntomas distintos, algunos signos frecuentes son:

- ✦ Tristeza o apatía casi todos los días.
- ✦ Falta de energía y cansancio constante.
- ✦ Alteraciones del sueño (*dormir demasiado o muy poco*).
- ✦ Cambios en el apetito, especialmente antojos de carbohidratos.
- ✦ Dificultad para concentrarse o tomar decisiones.
- ✦ Pensamientos negativos, culpa excesiva o desesperanza.

Una **señal de alerta inmediata** es sentir que la vida ha perdido sentido o pensar en hacerse daño. En estos casos, buscar ayuda urgente es fundamental.

HÁBITOS QUE AYUDAN A PROTEGER LA SALUD MENTAL

Mantener rutinas estables, horarios regulares de sueño y alimentación, así como realizar actividad física, preferentemente al aire libre, puede marcar una gran diferencia. La exposición diaria a la luz solar, incluso en días fríos, y el contacto con áreas verdes contribuyen a mejorar el estado de ánimo y reducir los síntomas emocionales.

EL ACOMPAÑAMIENTO DEL IMSS

Para el IMSS, la salud mental es una prioridad. Las personas derechohabientes y el personal institucional pueden recibir asesoramiento a través del Servicio de Orientación Telefónica IMSS, al 800 2222 668, opción 4, disponible de lunes a domingo de 8:00 a 20:00 horas, así como en la Línea de la Vida al 800 911 2000.

Además, en los módulos PREVENIMSS se realizan tamizajes para identificar oportunamente problemas de salud mental. El médico familiar en la Unidad de Medicina Familiar (UMF) es el primer punto de contacto para una valoración inicial y, de ser necesario, la referencia a atención especializada en psicología o psiquiatría.

El Instituto también impulsa la campaña “Empieza por ti”, que promueve el autocuidado emocional a través de hábitos saludables, higiene del sueño, alimentación equilibrada, actividad física y relaciones interpersonales sanas.

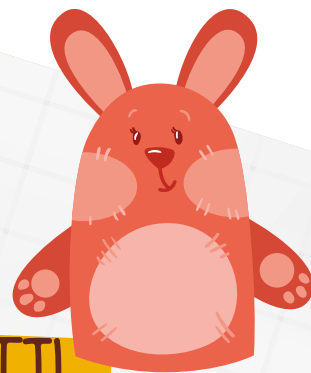
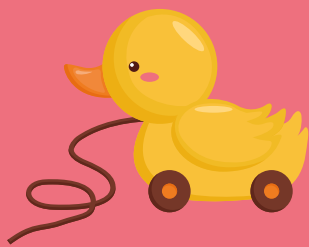
HABLAR SALVA, PEDIR AYUDA TAMBIÉN

Hablar de salud mental sin miedo ni prejuicios permite cuidarnos mejor y evitar que los problemas se agraven. El malestar emocional no se resuelve únicamente “echándole ganas”, y no es algo a lo que se deba acostumbrar nadie.

Pedir ayuda es un acto de valentía. En el IMSS, las personas que atraviesan dificultades emocionales son atendidas con respeto, dignidad y acompañamiento profesional, porque cuidar la salud mental es cuidar la vida.

Fuente: Dirección de Prestaciones Médicas.





EL PODER DEL JUEGO EN EL DESARROLLO INFANTIL

"El juego es la actividad más elevada en el desarrollo infantil, ya que promueve la imaginación, la creatividad y el aprendizaje" (Vygotsky)

EL JUEGO: LA PUERTA AL MUNDO DEL APRENDIZAJE

¿Sabías que... desde el vientre materno las niñas y los niños reciben estímulos sensoriales a través de la madre? Al escuchar sonidos, percibir vibraciones o sentir movimientos comienza su primer acercamiento con el entorno. Con el nacimiento esas experiencias se convierten en propias y directas, al percibir una gran gama de estímulos visuales, auditivos, táctiles, gustativos y olfativos. Además, conforme va avanzando su desarrollo esas experiencias se multiplican creando conexiones neurales que van ampliando y contribuyendo a su desarrollo integral sentando las bases para el aprendizaje, lenguaje, la socialización y la regulación de sus emociones.

GUARDERÍAS IMSS: ESPACIOS QUE ACOMPAÑAN EL DESARROLLO

En las Guarderías IMSS sabemos que cada interacción con el entorno es una oportunidad que contribuye al sano desarrollo. Por ello acompañamos a niñas y niños y su familia en este camino de crecimiento, a través de la creación de ambientes didácticos y estimulantes para promover el desarrollo de diferentes áreas como la motricidad fina y gruesa, su lenguaje y comunicación, pensamiento lógico, interacción social y emocional.

Cada juego, cada material y cada experiencia son cuidadosamente planeados por el personal pedagógico, quienes observan de cerca las necesidades y los intereses de la infancia y los traducen en propuestas educativas significativas y acordes a la edad, generando recursos didácticos novedosos y atractivos para las niñas y niños.

DE LO SIMPLE A LO EXTRAORDINARIO: MATERIALES QUE COBRAN VIDA

Un ejemplo inspirador proviene de la Guardería Ordinaria G-0013/OOAD DF Norte, donde el personal de pedagogía demostró que los materiales más sencillos pueden transformarse en aliados del aprendizaje.

Con creatividad y sensibilidad convirtieron recursos como tela, fomi, fieltro, cartón, pintura e hilos en materiales pedagógicos llenos de color, textura y movimiento. Cada objeto no sólo fue pensado para estimular los sentidos, sino también para transmitir afecto y fortalecer el vínculo.

ALGUNOS MATERIALES SON:

"EL COCODRILO BARRIGA"

Confeccionado en fieltro de colores, malla y cuentas. Mide 20 cm, es ligero y suave al tacto, lo que lo hace adecuado para la manipulación bajo supervisión adulta. Favorece la coordinación ojo-mano, despierta la curiosidad, estimula los sentidos táctiles y visuales, e impulsa la exploración.



"EL ELEFANTE TEXTURAS"

Elaborado con fieltro de distintas texturas en su cuerpo, orejas y moño. Produce sonidos al presionar la trompa o tocar las orejas. Con aproximadamente 50 cm de altura, estimula el sentido auditivo, táctil y visual, además de promover la coordinación ojo-mano y la interacción activa.

EN LAS GUARDERÍAS DEL IMSS CREEMOS FIRMEMENTE QUE EL JUEGO ES UN ALIADO PODEROSO PARA EL DESARROLLO CEREBRAL Y EMOCIONAL DURANTE LA PRIMERA INFANCIA.

> Escanea el código QR y conoce las diversas actividades que se realiza en las Guarderías del IMSS



> Descubre más sobre este tema en el video: "Desarrollando el cerebro de tu bebé a través del juego"

UNICEF

<https://youtu.be/BzhD8Bi3gwU>



Fuente: Dirección de Prestaciones Económicas y Sociales del IMSS.



¡PARTICIPA CON NOSOTROS!

Con motivo del 83 Aniversario del IMSS, en la Familia IMSS renovamos nuestro compromiso con la salud, el bienestar y la dignidad de las personas, fortaleciendo una atención humana, cercana y de calidad para la derechohabiente, con la convicción de que cuidar la vida es nuestra mayor razón de ser.



¡CONTESTA LA SIGUIENTE TRIVIA!

1. ¿De cuánto se estima que será la derrama económica que dejará el Mundial en nuestro país?
2. ¿Cuál es un eje central del Informe de Labores y Programa de Actividades (ILPA) IMSS 2024-2025?
3. ¿Cómo se le conoce a la depresión que aparece principalmente en temporadas frías y con poca luz natural?

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



RESPUESTAS A LA TRIVIA ANTERIOR

Felicidades a:

- Ariadna Bravo**, de la **División de Cultura Física y Deporte**, en Ciudad de México.
- Gloria Bermúdez Espinosa**, de la **Coordinación de Comunicación Social**, en Ciudad de México.

1. ¿En dónde se realizó la 116 Asamblea General Ordinaria del IMSS?
En el Hospital General Regional (HGR) No. 36 "Carmen Serdán Alatríste", en la ciudad de Puebla.
2. ¿Cuáles son los síntomas del Trastorno Depresivo Persistente o Distimia?
• Tristeza o irritabilidad continuas.
• Cansancio extremo o dificultad para concentrarse.
• Pérdida de interés o disfrute en actividades cotidianas.
• Alteraciones del sueño o del apetito.
• Sentimientos de culpa, ansiedad, vacío o desesperanza.
3. ¿Cuáles son las líneas de acción de la Estrategia Trato Digno del IMSS?
1. Nueva imagen institucional TAOD. 2.TAOD: Agentes de Trato Digno. 3. Decálogo del Trato Digno. 4. Muro del Trato Digno: reconocer para transformar. 5. Tablero Virtual de Quejas. 6. Comités de Trato Digno. 7. Evaluación y seguimiento.



TE INVITAMOS A APRENDER CON NOSOTROS

- **ATLS:** por sus siglas en inglés, Advanced Trauma Life Support o Soporte Vital Avanzado en Trauma.
- **DPTI:** Dirección de Planeación para la Transformación Institucional.
- **ELSSA:** Entornos Laborales Seguros y Saludables.
- **ILPA:** Informe de Labores y Programa de Actividades.
- **Oncocrean:** Centro de Referencia Estatal para la Atención del Niño y de la Niña con Cáncer.
- **TAE:** Trastorno Afectivo Estacional.

CAMBIOS EN LOS PROGRAMAS PRESUPUESTARIOS DEL IMSS

A partir del 2026, el IMSS tendrá una estructura de **16 Pp**, con los siguientes ajustes comparada con la de 2025:

6 Pp CON CAMBIOS DE CLAVE Y DENOMINACIÓN

- **E031** - Servicios de atención a la salud
- **E068** - Servicios de prevención y atención de riesgos de trabajo e invalidez
- **E069** - Servicios de incorporación y recaudación
- **E071** - Servicios por prestaciones sociales
- **E072** - Servicios de prevención y control de enfermedades
- **K007** - Infraestructura para la asistencia y seguridad social

1 Pp DE NUEVA CREACIÓN

- **K006** - Infraestructura integral para el derecho a la salud

5 Pp CON CAMBIOS DE CLAVE

- **E070** - Servicios de guardería
- **J013** - Pensiones en curso de pago Ley 1973
- **J014** - Rentas vitalicias Ley 1997
- **J015** - Régimen de Pensiones y Jubilaciones IMSS
- **J016** - Pago de subsidios a los asegurados

3 Pp SIN CAMBIOS

- **M001** - Actividades de apoyo administrativo
- **O001** - Actividades de apoyo a la función pública y buen gobierno
- **W001** - Operaciones ajenas

1 Pp CON CAMBIO DE MODALIDAD Y DENOMINACIÓN

- **Q008** - Investigación, desarrollo tecnológico y formación en salud.

Escanea el código QR y conoce a detalle cada uno de los 16 Programas presupuestarios



INSTITUTO MEXICANO DEL SEGURO SOCIAL
SEGURIDAD Y SOLIDARIDAD SOCIAL

EL FENTANILO TE MATA



Aléjate de las drogas, elige ser feliz

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



INSTITUTO MEXICANO DEL SEGURO SOCIAL
SEGURIDAD Y SOLIDARIDAD SOCIAL