

FAMILIA IMSS

LA REVISTA

Número 80 | Mayo | 2026



Ceremonia Institucional del Día de Enfermería

IV Congreso Internacional de Enfermería IMSS



IMSS RECIBE MENCIÓN HONORÍFICA EN LOS INNOVATION AWARDS DE RED HAT



BIENVENIDA HISTÓRICA A MÉDICAS Y MÉDICOS RESIDENTES



EL MURO DEL TRATO DIGNO, NUESTRO MEJOR MONUMENTO

Proteger la salud está en nuestra cancha

Servicio de Orientación Telefónica en Salud Mental del IMSS



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

*Podemos orientarte para recibir
la atención que necesitas.*



**Llama al 800-2222-668, opción 4,
de lunes a domingo,
de 08:00 a 20:00 horas**



**Recibe una atención profesional
y humana.**



INSTITUTO MEXICANO DEL SEGURO SOCIAL
SEGURIDAD Y SOLIDARIDAD SOCIAL



Sindicato Nacional de Trabajadores del Seguro Social

04

EDITORIAL

- ▶ Enfermería, Sistema de Salud y el IMSS

05

IMSS + seguro + social

- ▶ Fotogalería de los eventos más relevantes de abril
- ▶ Las Breves y saludables del IMSS
- ▶ Bienvenida histórica a médicas y médicos residentes
- ▶ IMSS recibe mención honorífica en los Innovation Awards de Red Hat

11

Deporte, cultura y entretenimiento

- ▶ 5.º Cuento ganador: 1.er Concurso Rosario Castellanos: "El almendro y el nágual"
- ▶ Actividades culturales gratuitas
- ▶ Cartelera teatral
- ▶ Cartelera Cine Linterna Mágica
- ▶ El Director General recomienda ver: "Amigos Intocables"

19

IMSSFórmate

- ▶ Apertura de expediente para la atención en Segundo y Tercer Nivel
- ▶ Podcast "A Tu Salud"

22

Sabías que

- ▶ No todas las mamás sonríen después del parto y está bien pedir ayuda

24

Vivo y trabajo saludable

- ▶ Mamás IMSS; cuidar, acompañar y transformar vidas
- ▶ El cortisol: cuando tu cuerpo pide calma

28

Infraestructura que salva vidas

- ▶ CeSIECQ: un espacio seguro para aprender y cuidar mejor
- ▶ Un hospital que transforma vidas en Sonora

31

Los consejos de Marco Aurelio

- ▶ El comportamiento a la baja de las tasas de interés

34

Somos IMSS

- ▶ Día de la Enfermería y Congreso Internacional: un mismo corazón
- ▶ El Muro del Trato Digno, nuestro mejor monumento
- ▶ Categorías IMSS: Auxiliar de Enfermería General / Fonoaudiólogo
- ▶ Fundación IMSS: investigación y solidaridad al servicio de un futuro más justo
- ▶ Trabajador destacado:
 - Dra. Martha Audelo Guzmán, responsable del Programa de Trasplante de Células Progenitoras Hematopoyéticas, UMAE HE No. 14, CMN "Lic. Adolfo Ruiz Cortines"
 - Dr. Francisco José Avelar Garnica, jefe del servicio de Radiología e Imagen, UMAE HE "Bernardo Sepúlveda Gutiérrez", CMN "Siglo XXI"
- ▶ Receta saludable: machaca de pescado estilo sudcaliforniano
- ▶ Lo mejor de Familia IMSS en los estados
- ▶ El Oaxtepec, del balneario a la primera división: la hazaña futbolera del IMSS
- ▶ Cartón & IMSSglish



Ceremonia Institucional del Día de Enfermería

IV Congreso Internacional de Enfermería IMSS

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 80 | Mayo | 2026

Enfermería, Sistema de Salud y el IMSS

“Un hospital puede funcionar sin doctores un día, pero no puede funcionar sin enfermeras ni un día”, es una frase del Dr. Kumate que se sostiene en los hechos. De acuerdo con la Organización Mundial de la Salud (OMS) existen 29.8 millones de profesionales de la Enfermería en el mundo, el grupo más numeroso del sector salud en el planeta.

El 85% del personal de Enfermería en el mundo son mujeres y la proporción en nuestro continente llega hasta el 87%. A pesar de que cada vez las enfermeras y enfermeros se vuelven más necesarios, en América Latina ha caído 70% el índice de egresados de enfermería. En el IMSS buscamos revertir esa tendencia, así como empoderar y reconocer la importancia de su trabajo.

Es por eso que hemos avanzado en varios aspectos. El 6 de enero de 2020 realizamos un evento sin precedentes, logramos reunir enfermeras y enfermeros de prácticamente todo el sector: IMSS, ISSSTE, Marina, Pemex, los Institutos Nacionales de Salud, con el entonces presidente López Obrador, en el Centro Vacacional del IMSS en Oaxtepec. Ahí planteamos una agenda para el primer piso de la cuarta transformación: cuatro acciones: crecimiento, fortalecimiento, apertura de puestos directivos y reconocimiento de la enfermería. Hemos cumplido casi la totalidad de estos compromisos.

Hoy el IMSS es el mayor empleador de personal de Enfermería en el país. Pasamos de 109,269 enfermeras y enfermeros en 2019 a 149,032 en 2026. Modificamos reglamentos internos para que el personal pueda acceder a puestos de dirección de Unidades de Medicina Familiar (UMF) y de titular de los Órganos de Operación Administrativa Desconcentrada (OOAD). Además, como acto de justicia, y con el objetivo de implementar la reforma a la Ley General de Salud (LGS), reconocimos el título de licenciado en Enfermería y



Zoé Robledo

Director General del IMSS

promovemos la profesionalización del personal a través de las escuelas de enfermería.

Estos han sido pasos en la dirección correcta; sin embargo, la enfermería, eje de la atención a la salud, enfrenta aún grandes desafíos. Por lo que nos preguntamos: ¿Cuál es la agenda para el segundo piso de la transformación?

La enfermería será eje del Sistema Universal de Salud (SUS), propuesto por la Dra. Claudia Sheinbaum, con el objetivo de que cualquier mexicano pueda acceder a servicios de salud en cualquier institución, independientemente de su derechohabencia. La puerta de entrada en el IMSS serán los consultorios SUS, donde las enfermeras tendrán un papel fundamental en la atención de Primer Nivel.

Avanzaremos en la implementación de la prescripción por parte de las enfermeras, avanzamos y trabajamos de manera conjunta con el Sindicato Nacional de Trabajadores del Seguro Social (SNTSS) para reconocer a 43,668 trabajadoras y trabajadores que acreditaron contar con Título y Cédula Profesional de la licenciatura en Enfermería. Y establecimos mesas de trabajo y otros mecanismos para que estos cambios se hagan conforme a lo establecido en la Ley General de Salud y en beneficio de los derechos de las y los trabajadores.

La implementación de los sistemas informáticos del IMSS y la experiencia de las y los enfermeros serán vitales para el funcionamiento del SUS, por lo que la capacitación continua y la expansión serán tareas relevantes en esta nueva agenda.

Si quieren conocer más sobre estas y otras acciones de la agenda de la enfermería y su importancia en el IMSS, les invito a leer la revista #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, Herzaín Hibrain Córdova Camacho, Hugo Sánchez González, Irma Maricela Barocio Ramírez, Iván Cabañas López, Jonathann Eduardo Torres López, José Augusto Sandate Mendoza, José de Jesús Hernández Márquez, Juan Carlos Sánchez Osorio, Lorenzo José Aguilar González Ulloa, Lourdes Angélica Maldonado Martínez, María Gandini Zamudio, Priscila Celaya Chávez, Saraf 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. El Número de Reserva de Derechos al Uso Exclusivo otorgado por el Instituto Nacional del Derecho se encuentra en proceso de trámite. Oficinas administrativas en: Toledo No. 10, Planta Baja, Alcaldía Cuauhtémoc, Col. Juárez, 06600 Ciudad de México, teléfonos (55) 5238-2700, extensiones 11301, 11309 y 11310.

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

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

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

Colaboración Especial: Adrián Quino Percil, Álvaro Ernesto Castellanos Moral, Diego García Gómez, Eddy Gustavo Armenta, Hugo Rodrigo Luna Lomeli, Jesús Erick Amaral Sagahon, Mónica García Rizo, Nora Rodríguez Aceves, Silvia Aracely Macías Medina, Sara Lizbeth Cuevas Lleras, Alejandro Ariel Silva Zamora.

CONOCE LAS ACCIONES INSTITUCIONALES MÁS RELEVANTES DE ABRIL

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

LAS MAÑANERAS DEL PUEBLO

1. **Acompañó** a la Presidenta de México, Dra. Claudia Sheinbaum, durante la conferencia matutina, donde se dio a conocer el **proceso de la credencialización** y el anuncio del Decreto presidencial de la creación del **Servicio Universal de Salud**. (7 abril)
2. **Informó** sobre las **obras inauguradas del IMSS en este 2026**, ampliando la cobertura y los servicios médicos en varias regiones del país. Además, **destacó** la **creación de más de 207 mil nuevos empleos** afiliados al IMSS en lo que va del 2026, alcanzando el mayor registro para un mes de marzo, con más de 22.7 millones de puestos. (28 abril)
3. En la conmemoración por el **Día Internacional del Trabajo**, se destacó la **ampliación de los derechos laborales** en el país y el acceso a la seguridad social para los **trabajadores agrícolas y de plataformas digitales**. (01 mayo)



FORTALECIENDO LA INFRAESTRUCTURA Y EL CAPITAL HUMANO

1. **Inauguró** el nuevo **resonador magnético** en el Hospital de Especialidades del **CMN "Siglo XXI"**, (parte de una gran compra de equipo de imagen), y la **nueva Unidad de Hemodiálisis** en la **UMF No. 13** de CDMX Norte. En **Chiapas se implementó** el **Modelo de Salud Mental MOSAME** en la UMF No. 23 en Tuxtla Gutiérrez y en **Campeche** el Hospital de Pediatría.
2. **Supervisó** las obras de la **UMF No. 15 en Nuevo León**, **UMF No. 74 en Juárez** y el **Hospital de Especialidades en Santa Catarina** en Monterrey, así como la ampliación del **HR No. 69 en San Quintín**, Baja California, **visitó** el nuevo **HGZ No. 10 en Guanajuato**, y en **Querétaro inauguró** el mural "Pulso" del artista Jorge Tanamachi y **recorrió** el **HGR No. 2 "El Marqués"**, acciones que brindarán más y mejor atención para la población derechohabiente.
3. **Encabezó** la Sesión Extraordinaria del **H. Consejo Técnico** donde se **aprobó** el nombramiento de **11 nuevas y nuevos titulares del Seguro Social en estados**, la construcción de un HGR en San Lorenzo Cacaotepec, Oaxaca y la donación de 12 predios para la creación de Centros de Educación y Cuidado Infantil (CECI), que fortalecerán la atención médica oportuna y la infraestructura institucional.
4. **Dio la bienvenida** a médicos residentes contratados en el **Draft 2026**, que se integran a sus nuevos equipos de trabajo en: **Aguascalientes** (207), **Nuevo León** (400), **Baja California** (322), **Michoacán** (400), **Chiapas** (371), **Campeche** (142), **Yucatán** (278), **Estado de México** (1,123), **Querétaro** (205) y **Guanajuato** (309) para fortalecer al IMSS en la atención de sus estados.
5. **Inauguró** la **8va Reunión Regional Norte** en Monterrey, **Occidente** en Michoacán, **Sureste** en Campeche y en **Centro** en Querétaro, reafirmando el compromiso de directores normativos, delegados y directores de UMAE de ejercer con responsabilidad y honestidad los recursos para mejorar la calidad de atención del Instituto.



ACCIONES GOBIERNO FEDERAL-IMSS

1. **Acompañó** a la jefa de Gobierno, Clara Brugada y al Secretario de salud, David Kershenobich al **arranque** de la **Semana Nacional de Vacunación** en Ciudad Deportiva.
2. **Inauguró** junto con la gobernadora, Marina del Pilar, el **Centro de Atención Integral para Trabajadores Agrícolas de San Quintín**, en Baja California y en Campeche el **Hospital de Gineco-Pediatria No. 15 en Ciudad del Carmen, Campeche**; que beneficiará a más de 340 mil derechohabientes.
3. **Se reunió** con el **gobernador de Chiapas, Eduardo Ramírez**, para dar seguimiento al **avance** en la instalación de sistemas digitales para el registro del **Sistema Universal de Salud** y con el **Secretario del Trabajo, Marath Bolaños** se fortalece la coordinación entre dependencias para garantizar salud y seguridad social para todas y todos los trabajadores del país.
4. **Revisó** con el Dr. David Kershenobich, Secretario de Salud, los **avances** y retos en la **atención médica en nuestro país**, el fortalecimiento de la atención primaria y el abasto de medicamentos.



1.

Fundación IMSS llevó a cabo por tercer año consecutivo su Carrera por la Salud Renal en el marco del Día Mundial del Riñón, más de 3 mil corredores participaron en este evento.

LAS BREVES Y SALUDABLES DEL IMSS

2.

Abigail con diez semanas de embarazo fue la primera paciente en realizarle una trombectomía pulmonar, en la Sala de hemodinamia del Hospital de Cardiología del CMN "Siglo XXI" en CDMX, le retiraron los coágulos en el flujo sanguíneo, logrando proteger su vida y la de su bebé.



3.

Escenarios IMSS-Cultura 2026 abre convocatoria nacional para proyectos de teatro y danza en la red de teatros del IMSS. Registro en: <http://escenariosimsscultura.inba.gob.mx>



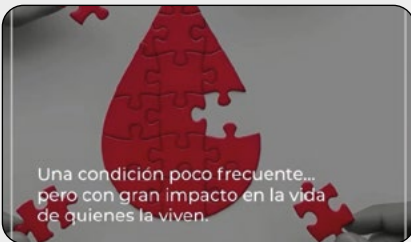
4.

El Hospital No. 25 "Zaragoza", realizó su primera procuración multiorgánica después de su reapertura.



5.

Día Mundial de la Hemofilia. Más de un millón de personas viven con este trastorno que impide la correcta coagulación de la sangre. En el IMSS, unidades especializadas brindan tratamientos modernos que permiten una mejor calidad de vida.



6.

Se llevó a cabo la final del Mundialito T21 para jóvenes con Síndrome de Down, los campeones fueron los Tuneros de San Luis Potosí, quienes demostraron talento, ejemplo de inclusión y compañerismo.



BIENVENIDA HISTÓRICA A MÉDICAS Y MÉDICOS RESIDENTES

El Instituto Mexicano del Seguro Social vive un momento de transformación profunda. Desde marzo, el director general Mtro. Zoé Robledo ha encabezado **14 ceremonias de bienvenida** en distintos estados del país, recibiendo a miles de médicas y médicos especialistas que llegaron a través del Draft para reforzar la atención en hospitales y unidades médicas.

Lo que antes era un trámite administrativo, hoy se ha convertido en un acto público de reconocimiento gracias a la coordinación entre el IMSS, el SNTSS y la participación de los 35 Órganos de Operación Administrativa Desconcentrada (OOAD). Ahora es un espacio donde se celebra la llegada de quienes serán el rostro de la salud en cada comunidad. “Queremos que todo el IMSS y todo el estado sepan que están llegando los especialistas que su población necesita”, afirmó el director.

Robledo, indicó que el gobierno de la República, encabezado por la Presidenta Dra. Claudia Sheinbaum Pardo, mantiene como prioridad dignificar la labor médica y fortalecer el Sistema Nacional de Salud, en beneficio de la población como Justicia Social.



Más allá de las cifras

La contratación de **10,785** no es solamente un número, es un esfuerzo que trasciende ya que, cada contratación fortalece la **Estrategia Nacional de Universalización de los Servicios de Salud**, asegurando que la atención médica sea un derecho garantizado para todas y todos, un acto de justicia social para todas las familias mexicanas.

Más de mil especialistas se integran a **IMSS Coplamar** (en proceso de transformación a Hospitales de Segundo Nivel de Régimen Ordinario), llevando atención a comunidades rurales y zonas de difícil acceso. No se trata solo de llenar plazas, sino de sembrar esperanza en los lugares donde más se necesita, donde la presencia de un especialista puede marcar la diferencia en la vida de miles de personas.

Con esto reafirmamos nuestro compromiso permanente: contar con más y mejores especialistas, preparados para enfrentar los retos de la medicina moderna y responder a las necesidades de la población.

Médicos que llegan para fortalecer la atención

Durante una serie de giras, nuestro Director General ha realizado la entrega simbólica de bases definitivas y nombramientos a las y los médicos especialistas que se incorporaron al IMSS a través del Draft, alentándolos a dar lo mejor de sí, que su incorporación representa esperanza y bienestar para todos y cada uno de los estados. Que en cada médico que se suma, en cada plaza que se cubre, late la certeza de que la salud de México se fortalece.

EVENTOS



Aguascalientes.

Con la llegada de 207 médicos, con 67 plazas definitivas, 24 interinatos y 116 suplencias, fortalecen los cuatro turnos de atención en consultas, cirugías, estudios y procedimientos en las 12 UMF, tres HGZ, la UMAA y el Sistema Integral de Unidad de Hemodiálisis (SIUH).



Michoacán.

En Palacio de Gobierno se le dio la bienvenida a 407 médicas y médicos, parte del **Plan Michoacán por la Paz y la Justicia de Michoacán**, proceso que se realizaba de forma interna y hoy se reconoce como un hecho de alto impacto público.



Jalisco.

La Capilla Tolsá del Museo Cabañas fue testigo del compromiso de fortalecer los servicios de salud y ampliar la cobertura médica al dar la bienvenida a los 700 médicos especialistas que se integran a distintas unidades hospitalarias y de atención médica. Además, presentó al Dr. Marco Antonio Hernández Carrillo como nuevo titular del OOAD en Jalisco.



Nuevo León.

La llegada de 400 especialistas es fundamental para garantizar atención médica de calidad y fortalecimiento de la Institución.



Yucatán.

Desde el Centro Internacional de Congresos de Yucatán el director general dio la bienvenida a 278 médicas y médicos especialistas que se incorporarán a unidades de los tres niveles de atención y se traducirá en atención directa para miles de familias yucatecas.



Querétaro.

205 médicas y médicos fueron recibidos en el Centro de Convenciones de Querétaro, para fortalecer la atención médica del estado.



Baja California.

La incorporación de 322 médicas y médicos especialistas a hospitales y unidades médicas de la entidad y, permitirán reducir tiempos de espera, ampliar la cobertura y acercar los servicios especializados a las comunidades más alejadas.



Quintana Roo.

En el Auditorio de la Universidad Anáhuac de Cancún, el director general, Mtro. Zoé Robledo resaltó que Quintana Roo se ha convertido en un punto estratégico para el crecimiento del IMSS, debido al dinamismo económico y al aumento del empleo formal, lo que ha incrementado la demanda de servicios médicos, por lo que dio la bienvenida a los 123 médicos especialistas que se incorporan al Estado.



Sonora.

Junto con la Presidenta de México, Dra. Claudia Sheinbaum dieron la bienvenida a casi 500 médicas y médicos especialistas que se integran a clínicas y hospitales en Sonora. Además, en Río Muerto, Sonora, junto al gobernador Alfonso Durazo, presentaron los avances del Plan de Justicia para el Pueblo Yaqui.



Chiapas.

Desde la Universidad Autónoma de Ciencias y Artes de Chiapas (UNICACH) el director y gobernador del estado, dieron la bienvenida a 371 médicos especialistas que se incorporan al IMSS, con base definitiva de 36 diferentes especialidades, 140 van a alguno de los 10 hospitales de Coplamar, y empieza a recibir sus primeros especialistas contratados en Mapastepec, Ocosingo, Bochil, Coita, San Cristóbal de las Casas, Carranza, Benemérito de las Américas y Guadalupe Tepeya.



Estado de México.

El Palacio de Gobierno del Estado de México fue el escenario para la bienvenida a mil 123 médicas y médicos especialistas, 645 mujeres y 478 hombres, que se integran a las dos Representaciones de la Institución, serán clave en el Plan Estado de México Oriente que impulsa la Presidenta de México, Dra. Claudia Sheinbaum, en beneficio de las familias mexiquenses.



Campeche.

Dio la bienvenida a 142 médicas y médicos especialistas que llegan a Campeche y como parte de su gira por el Estado encabezó junto con la gobernadora Layda Sansores la inauguración del Hospital de Gineco Pediatría No. 15, que beneficia a más de 340 mil derechohabientes de la región y que desde febrero comenzó a brindar atención en consulta externa.



Guanajuato.

Desde el Centro de Convenciones del gobierno estatal, se dio la bienvenida a 309 médicos y médicas especialistas que se suman al IMSS en Guanajuato.

IMSS RECIBE MENCIÓN HONORÍFICA en los Innovation Awards de Red Hat

Reconocen al Instituto Mexicano del Seguro Social por su transformación digital y liderazgo tecnológico a nivel internacional.

El Instituto Mexicano del Seguro Social (IMSS) recibió una Mención Honorífica en el concurso internacional Innovation Awards, organizado por la empresa tecnológica Red Hat, durante el Red Hat Summit realizado el 13 de mayo en Atlanta, Estados Unidos.

El reconocimiento posiciona al IMSS como una de las instituciones líderes en innovación tecnológica y transformación digital en Latinoamérica, al destacar por la implementación de soluciones tecnológicas avanzadas que fortalecen sus servicios médicos y administrativos.

Los Innovation Awards, organizados desde 2007, distinguen a organizaciones de sectores como gobierno, banca, energía, telecomunicaciones y aviación que utilizan herramientas tecnológicas de Red Hat para modernizar operaciones, resolver desafíos complejos y generar impacto social. Las menciones honoríficas se otorgan por regiones del mundo, entre ellas Latinoamérica, Asia Pacífico y Europa.

En esta edición, el IMSS fue reconocido junto con instituciones como Banorte y Bancolombia, consolidando su presencia como referente internacional en innovación y tecnología aplicada al servicio público.

Este logro es resultado del trabajo impulsado por la Dirección de Innovación y Desarrollo Tecnológico (DIDT), responsable de implementar la plataforma Red Hat OpenShift, herramienta estratégica que se ha convertido en pieza clave para fortalecer la infraestructura digital del Instituto.

Gracias a esta tecnología, el IMSS ha logrado liberar, escalar e interoperar 115 aplicaciones relacionadas principalmente con procesos médicos, soportadas por más de 5 mil 400 microservicios capaces de atender entre mil y tres mil millones de solicitudes diarias.

Desde su implementación en 2020, OpenShift permitió reducir significativamente los tiempos de despliegue de sistemas informáticos, pasando de procesos que anteriormente tomaban semanas a ejecutarse en cuestión de días e incluso horas.

Durante la pandemia por COVID-19, esta capacidad tecnológica permitió habilitar soluciones digitales en tiempo récord, demostrando que la innovación tecnológica también contribuye a salvar vidas y garantizar la continuidad operativa de los servicios institucionales.



Red Hat



Red Hat

Más allá de la modernización tecnológica, esta transformación impulsó una nueva forma de trabajo dentro del Instituto: más colaborativa, ágil y orientada a las personas. Equipos multidisciplinarios integraron experiencia, talento e innovación para construir soluciones que hoy colocan al IMSS en el panorama internacional de la transformación digital.

Detrás de cada avance tecnológico existen historias reales: derechohabientes que requieren atención oportuna, familias que necesitan respuestas rápidas y trabajadoras y trabajadores que diariamente confían en sistemas seguros, eficientes y disponibles para continuar brindando servicios de salud.

La Dirección de Innovación y Desarrollo Tecnológico hizo extensivo este reconocimiento a toda la comunidad institucional, al destacar que la transformación digital del IMSS es resultado del trabajo conjunto de todas y todos quienes forman parte del Instituto.

Este reconocimiento confirma que cuando la tecnología se pone al servicio de las personas, los resultados trascienden fronteras y fortalecen la capacidad institucional para responder a las necesidades de la población derechohabiente.



Javier Cordero

Vicepresidente y Director General de Red Hat América Latina Norte

Ing. Fausto Mario Díaz Cabrera

Titular de la Coordinación de Desarrollo Tecnológico

El almendro y el nagual

– Chi zaa –

En medio de aquella madrugada calurosa y húmeda de mediados de julio de 1929, solo el maullido de un gato y los quejidos de Isabel rompían el silencio de la calle de Aldama. Samuel, su esposo, había salido un momento de la casita del Barrio San Jerónimo queriendo escapar del bochorno -y del drama del parto- cuando un llanto de bebé lo sacó de su sopor y lo hizo entrar corriendo.

La recién nacida fue bautizada conforme al santoral católico, al ver la luz en la víspera de la fiesta de la Virgen del Carmen, faro y escudo de los marineros del cercano puerto de Salina Cruz. Aunque el orgulloso padre estaba contento por su llegada, el deseo de tener un hijo varón permanecería latente en su corazón por unos años más, con la llegada de Josefina, Candelaria y Elvira, hasta que naciera Roberto.

Carmen no era la mayor, pero sí la más recia de los seis hermanos. Y aunque sus padres procuraron que aprendiera a leer y escribir, como toda 'buena mujercita' pronto aprendió a lavar ropa con sapanú¹ a las orillas del río Guissi, donde también perfumaba y trenzaba sus largos cabellos negros, sintiendo la ternura de los rayos de sol besar su moreno rostro y sus pies arraigarse a la tierra húmeda. En rudimentarias cocinas de leña, con ollas de barro y metate, aprendió a preparar mole de guiiña doo xhuba, béla bihui y bia'xi gui², como también a lavar el nixtamal y enjuagarle la cal en la pichancha, tostar los chiles y llevar todo al molino para hacer mole negro y tamales. Esta era una de las preparaciones que más disfrutaba por la sola oportunidad de ir a la labor, donde -con el pretexto de cortar hojas de plátano- su familia disfrutaba de un paseo, tal vez un chapuzón en la zanja y un trozo de chicle del guendaxiña³.

Pero, sobre todo, Carmen era muy hábil para hacer las compras en el mercado, regateando precios y negociando con el precario didxazaa que Isabel le enseñó a escondidas del papá, precaución muy necesaria para que la boca de los niños no se torciera al hablar zapoteco. En aquel Tehuantepec postrevolucionario, era un espectáculo ver pasar los carretones jalados por bueyes, cargados de frutas tropicales, maíz, flores, carne de res y de puerco, así como a las garbosas mujeres que diestramente equilibraban en la cabeza cántaros y amplios canastos alrededor del palacio municipal, en especial, las mareñas que ofrecían camarón y pescado fresco de sus humedales ikoots⁴ en las calles circunvecinas. Carmen, con su figura de niña alta y esbelta, se movía ágilmente entre los tablones y su rabona parecía flotar entre los pies desnudos de vendedoras y mercantes, con una gracia y donaire que no pasaban desapercibidos. Quizá ella hubiera podido ser una exitosa comerciante y el ferrocarril su segunda casa, llevando y trayendo mercancías de Tehuantepec a Coatzacoalcos... pero sus padres tenían otros planes.

Tras haber casado a su primogénita María Luisa con un muchacho de buena familia del barrio de Guichivere (aunque

algo violento, alcohólico y mujeriego, según se decía), Isabel y Samuel juzgaron que los 14 años de su segunda hija eran edad suficiente para encontrarle marido y que las próximas festividades eran una ocasión propicia para iniciar la búsqueda. Así, corría 1944 y Carmen se alistaba para las fiestas de mayo, ajena al mundo que se revolvía en guerra y sin siquiera sospechar que su vida como niña estaba por terminar.

El día de la Santa Cruz marcaba el inicio de las festividades de ese barrio ribereño y el comienzo de una temporada de ventas y agitación en el mercado donde, desde meses antes, su madre había conseguido una delicada piel de ángel que secretamente había estado bordando por las noches con hilos de seda, así como encajes, algodones y muselinas para el holán, refajos y el bidani roo⁵ que complementarían el atuendo de Carmen.

Todo ello contrastaba con la sencillez del guardarropa diario de las mujeres de la familia, que consistía en sencillos huipiles de blondas, rabonas y refajos ligeros. Por ello, cuando Isabel sacó del baúl el resultado de su misterioso trabajo en el bastidor, sus hijas no pudieron menos que maravillarse: era un exuberante jardín de rosas que florecía sobre un elegante fondo verde bandera.

Muchas veces, Carmen había visto a las capitanas desfilar en los convites de flores, en los paseos de estandartes y en su camino a las grandes Velas. Mientras Charles Brasseur comparaba la estampa de una tehuana con Isis o Cleopatra, en su imaginario aún infantil, Carmen las percibía como un frágil tanguyu⁶ que había cobrado vida, fuerza y color gracias a la magia de las alfareras del barrio de Vixhana, que los ofrecían en el Año Nuevo zapoteca. Desde que vio su traje, la niña se escabullía por las tardes para abrir el baúl y mirar absorta su ajuar, ajena a sus labores y los juegos de sus hermanos... como también, ajena a la mirada de un extraño, que solía contemplarla desde lo alto, sin ser visto.

¹Chintul (Cyperus Articulatus), planta que produce un bulbo de color morado, de olor agradable semejante al sándalo.

²El mole de guiiña doo xhuba es un guiso elaborado a base de cebolla, ajo, jitomate, chile, achiote, maíz y epazote, mientras que el béla bihui y bia'xi gui son guisados de cerdo con salsa de jitomate y chile, acompañado el último con tamales de masa en vez de tortillas.

³Chicozapote (Manilkara Zapota), apreciado por su fruto comestible, su látex para producir chicle y su madera.

⁴Los ikoots (también conocidos como huaves o mareños) son un pueblo de pescadores que habita en comunidades dispersas en las lagunas costeras y esteros del Istmo de Tehuantepec, Oaxaca.

en las lagunas costeras y esteros del Istmo de Tehuantepec, Oaxaca.

⁵Huipil grande, también llamado resplandor, prenda que las tehuanas portan en la cabeza en ocasiones festivas y solemnes.

⁶Pequeña muñeca de barro decorada de colores vivos, originalmente llamada basayú.

1er Concurso Nacional de Cuento del IMSS

Rosario Castellanos

2025

Una de esas calurosas tardes en que los istmeños salen a tomar el fresco afuera de sus casas, Carmen se había escurrido hasta la habitación y acariciaba su parte favorita del huipil -una gran rosa roja matizada- cuando, de repente, una voz clara y profunda la sacó de su ensoñación:

- Chamaca, deja eso y vete de aquí. Tu tesoro te espera afuera, si te atreves a ir por él.

Anticipando el regaño por sentirse descubierta, Carmen cerró abruptamente el baúl y volteó, sin poder reconocer la voz que había escuchado y solo alcanzando a mirar un gato gris que desaparecía por la ventana, dirigiéndole una penetrante mirada con sus ojos azules antes de saltar. ¿Fue él quien habló? Seguramente fue producto de su imaginación y amodorramiento; lo cierto es que, en adelante, ese pequeño rato de placer en la contemplación de su huipil perdió parte de su encanto.

Pero ese día de mayo, parada frente al traje de tehuana y con su larga cabellera trenzada entre listones de seda rojos, Carmen no sabía que estaba a punto de transformarse en una de esas muñecas con las que jugaba, como tampoco vislumbraba la pompa y circunstancia que ello implicaría: primero una enagua corta, luego dos refajos más encima, perfectamente almidonados y blanqueados con un toque de añil, y sobre ese vaporoso lienzo en blanco, la niña por fin pudo usar el traje que tantas veces había acariciado.

La tía Teodora había recogido las trenzas de Carmen en un pequeño moño por encima de su cabeza, decorado al costado con claveles, palmitas de espárrago y hasta un par de guie'chachis y guie'xuubas⁷ que daban un toque fragante.

Habiendo colocado la voluminosa enagua y la mascada a la cintura, solo faltaba el toque final: mirando con ternura a su hija, y como si se tratase de un rito solemne, Isabel se desprendió de sus preciados aretes de monedas y se los puso a su hija, bendiciéndola. Sin mediar palabra, pero rezando con voz apenas audible, sacó de una pequeña caja de reliquias familiares un collar engarzado de monedas, espejos y azucenas de oro que delicadamente colocó en el cuello de Carmen, como quien coloca complacida la última pieza de un rompecabezas y como lo hiciera alguna vez su propia madre, perpetuando la protocolaria transición de niña a mujer entre las tehuanas.

Esa tarde, Carmen fue nombrada Reina de las Festividades de Mayo, con el favor y beneplácito de los xhuanas y xhelaxhuanas⁸, lo que la volvía símbolo cultural y representativo de la belleza y tradición de Tehuantepec. Mientras la calenda recorría las calles principales, entre vítores, aplausos y la repartición de mistela⁹ a los caminantes que clamaban el característico: "Mayordomo, agua, que quema el rancho", un joven quedó prendado de Carmen y, al punto, decidió desposarla.

Margarito tenía 16 años y era nieto ilegítimo de un caudillo

revolucionario de quien, aunque no había heredado el apellido, conservaba un rancho, propiedades y una fortuna que él y su familia habían sabido acrecentar.

Aunque era de estatura baja, su familia llamaba la atención en el Istmo por su piel blanca y ojos claros, que contrastaban con los rasgos zapotecas de los padres de Carmen: altos, morenos, esbeltos, de grandes ojos y labios encarnados. La petición de matrimonio se vio amenazada por la edad de la niña, pues la ley exigía al menos 16 años cumplidos para casarse; sin embargo, tratándose de "una oportunidad imperdible", consiguieron un acta de nacimiento que sumaba dos años ficticios a la muchacha quien, desde entonces, difícilmente pudo distinguir entre su edad real y la que le fue inventada.

Y así, sin esperarlo, Carmen fue a vivir a la casa en la calle deche'coro¹⁰ que tantas veces había atisbado desde fuera, cuando caminaba del mercado o la catedral rumbo a su modesta casa en Aldama. Era más vasto de lo que esperaba, con un zaguán enorme enmarcado por un arco que algunas veces había alcanzado a divisar desde fuera, y el imponente almenro que se alcanzaba a distinguir desde la calle, por encima de los altísimos tejados de morillos y biliguanas, y alrededor del cual se disponían las habitaciones de la casa. Al suroeste, la casa colindaba con el antiguo convento dominico del siglo XVI, convertido tras las Leyes de Reforma en cuartel y que ahora funcionaba como cárcel municipal.

Como esposa, la paciencia se convirtió en su mayor aliada. Además de llevar la casona, Carmen debía acostumbrarse a convivir con su suegra y aprender a prodigar puntualmente las atenciones que su marido demandaba, con un temple digno de las abejas: la ropa limpia y planchada, la casa siempre reluciente, la comida en la temperatura y horario perfectos, además de ayudar a administrar el rancho y las propiedades, y acompañarlo en sus viajes para vender ajonjolí, melón, sandía, chicozapote o lo que se produjera en el rancho. Pronto comprendió que el zaguán de aquella casona estaba siempre abierto por el constante vaivén de trabajadores de su marido, que ora traían productos del rancho, ora lo llevaban para vender.

Si bien era un reto llevar una casa tan grande en el día a día, más complicadas eran las obligaciones noche a noche. Carmen sabía por su madre que debía probar su virtud en el lecho, como si se tratase de un producto con garantía; pero no tenía idea de todo

⁷Flor de mayo (Plumeria rubra) y jazmín del Istmo (Bourreria huanita), flores aromáticas y de ornato que se usan para preparar bupu ("espuma"), una bebida ancestral zapoteca.

⁸Los xhuanas y sus esposas, las xhelaxhuanas, son las autoridades morales de cada barrio de Tehuantepec.

⁹Bebida alcohólica dulce que se produce en el sureste mexicano, reposando diversas frutas generalmente con un elevado grado de alcohol de caña. Mientras que las frutas se consumen como postre (curados), el licor residual recibe el nombre de mistela.

¹⁰Deche'coro significa "a espaldas del coro", haciendo referencia a la calle detrás de la catedral.

1er Concurso Nacional de Cuento del IMSS

Rosario Castellanos

2025

lo que su nueva vida marital implicaba, porque de esas cosas no se hablaba. Y aunque las obligaciones diarias no le dejaban tiempo para remilgos, pasó muchas noches sollozando calladamente, tratando de agradecer su suerte, pero, en el fondo, echando de menos la sencillez de su vida anterior. La voz de ese gato resonaba en su cabeza; ¿había hecho bien en casarse? ¿Como si hubiera tenido alternativa! ¿O la había tenido, como advirtió el gato? A veces hasta creía verlo de nuevo cerca del almendro, como si se tratase de un portal por el que aparecía.

Apenas dos años después, era casi medianoche y Carmen escuchaba los cohetones y la música del dxi beu¹¹ de la última noche de julio, que anunciaba el Saa Roo Guissi, "la fiesta grande" de Tehuantepec. Echada en la hamaca, rezaba devotamente pidiendo el favor del patrono Santo Domingo de Guzmán para calmar sus molestias por el embarazo, mientras el follaje del almendro le daba voz a la suave brisa de verano que se colaba y aliviaba el calor de la futura madre. Las estrellas cintilaban en la noche y la arrullaban con canciones antiguas, cuando un súbito maullido sacó a Carmen de su relajación y la hizo voltear hacia el almendro, siempre hacia el almendro.

-Despierta a tu marido y a tus muchachas-dijo el gato antes de desaparecer.

¿Lo habría soñado, de nuevo? Apenas tuvo tiempo de pensar porque, en ese momento, una sombra se escurrió entre lo alto de las tejas. La suave caída de hojas y guijarros desde el techo confirmó los temores de la chica: un hombre trataba de brincar hacia el almendro. Asustada, Carmen se apresuró a despertar a las muchachas y a su esposo, quienes salieron adormilados de sus habitaciones.

Aprovechando la agitación por el dxi beu, el intruso había logrado escapar de su celda de la cárcel contigua, brincó por los tejados y bajó por el árbol hasta el patio. No sin sobresalto, pero a sabiendas de que podía tratarse de alguien peligroso, Margarito no opuso resistencia ante la intrusión; al contrario, le ofreció comida y bebida al hombre. Confundido, pero agradecido por esa recepción, el prófugo devoró la cena que Carmen y las muchachas prontamente le habían servido, brindó con un poco de ron que le ofrecieron y salió por el zaguán, pidiendo al joven matrimonio callar lo sucedido.

Habrà sido por el susto o por el embarazo a su tierna edad de 16 años, lo cierto es que agosto, otrora uno de sus meses favoritos por las fiestas patronales de Santo Domingo y de Santa María, fue un mes difícil para Carmen. Estela llegó en los primeros días de septiembre; un par de años después llegaría Alberto, y un año más tarde, Laurita, quien no logró sobrevivir a su primer año. Pese a que la muerte de cuna no era extraña en esos tiempos, para superar la tragedia finalmente llegó José Manuel.

"Mientras a mis hijos no les falte nada" fue la frase que definió la vida

de Carmen en las siguientes décadas. Se la repetía como un mantra cuando trenzaba su tristeza, cuando madrugaba para ir a vender mango en el mercado o cuando, por el contrario, bien entrada la noche tenía que encender la estufa de petróleo para atender a los amigos de su marido en alguna improvisada bohemia. Se la decía a sí misma -y se mordía la lengua para callar- cuando Margarito la reñía por cosas simples y contradictorias: a veces porque el caldo no estaba tan hirviendo como le gustaba, otras porque le parecía demasiado caliente. Resonaba en su mente cuando tenía que arreglarse para acompañarlo a una Vela o, en su defecto, cuando tenía que quedarse en casa y soportar que él llevara a alguna de sus amantes.

Con el tiempo, este sentido que sólo la maternidad daba a su vida fue cobrando una cara factura para Carmen, especialmente cuando sus hijos crecieron y migraron a la capital del país para completar sus estudios superiores, dejando en ella un enorme vacío que, con el inexorable paso de los años, no hacía más que agrandarse. A pesar de encontrarse constantemente rodeada de personas que iban y venían en el zaguán, del bullicio del mercado y la demandante vida religiosa y social tehuantepecana, Carmen se sentía sola. La casa, antes una enorme jaula, se convirtió en un pájaro que la picoteaba, la devoraba.

Unas semanas después del último Xhandú¹² de la década de los setenta, Carmen descascaraba tamarindo en la cocina cuando el almendro le trajo un viejo (des)conocido que, en todos esos años, sólo había regresado a visitarla en sueños y en sus recuerdos. Esta vez, sin embargo, escuchó claramente la advertencia del gato:

- Hoy no salgas de esta casa- dijo crípticamente el gato antes de desaparecer sin mediar mayor palabra, al tiempo que Margarito salía de su habitación.

- Vámonos Mili- como llamaba cariñosamente a su esposa, por el rigor militar con el que conducía la casa-, antes de que se nos haga tarde.

Con la voz del gato aún fresca en su oído, Carmen se apresuró a inventar algún pretexto:

- Creo que no podré ir. Me duele la panza, ya sabes, cosas de mujeres y de la edad, y además, Estelita dijo que llamaría esta tarde y no me gustaría perderme su llamada.

Sin ocultar su molestia, ese sábado Margarito subió solito a su camioneta pero, en vez de salir por el barrio de Vixhana, viró hacia el centro para pasar frente al palacio municipal y tomar la carretera transístmica a orillas del Río Tehuantepec, disfrutando la vista del pueblo para después desviarse por el camino a Sta. Ma. Mixtequilla.

¹¹El dxi beu es una tradición que se celebra en Tehuantepec la noche del último día del mes y en la que participan los barrios que celebrarán sus fiestas patronales, con la intención de recibir al próximo mes festivo. Dxi beu significa "día del mes" y es una serenata que anuncia la llegada del Dxi Iani o día de fiesta principal de los barrios del pueblo.

¹²El Xhandu' es la festividad zapoteca para honrar a los muertos en el Istmo de Tehuantepec, cuyo inicio es marcado por el viento viejo (bii yoxho).

1er Concurso Nacional de Cuento del IMSS

Rosario Castellanos

2025

Jamás volvería a verla. En su imparable paso vespertino, el tren de carga había arrollado la camioneta de Margarito justo frente al rancho, dejando a Carmen viuda a los 50 años. Como lo marcaba el tradicional luto, Carmen hibernó en casa todo el año siguiente, durmiendo en un rígido catre y evitando al máximo todo contacto con el exterior. Pasado el extenuante novenario, tras la muerte de su esposo sólo se dejó ver en la eucaristía de 40 días y en las reglamentarias misas solemnes de cada mes, envuelta en la negrura absoluta de sus tápalos, huipiles, rabonas y enaguas, donde ocasionalmente se permitía la albura de algún holán blandito. Rigurosa, como siempre, la viuda se ocultaba de las miradas curiosas hasta en las ocasiones que necesitaba salir a hacer alguna diligencia o trámite, queriendo evitar las críticas de las lenguas de doble filo que lo hubieran visto mal.

“Mal rayo lo parta”, pensaba siempre que su mirada se dirigía a ese almendro que tantas molestias le causaba: sus hojas caídas obligaban a barrer el patio hasta tres veces al día, sin contar las constantes visitas de las ardillas, que comían los frutos y tiraban sus desechos sin consideración alguna, así como las apariciones del que consideraba el vocero de tantos infortunios. Tal vez inconscientemente motivada por esta animadversión, de forma recurrente soñaba al gato con los ojos enrojecidos, insistiendo que debía tirar el árbol porque debajo había un tesoro, idea no tan descabellada considerando el pasado revolucionario del dueño original de la casa.

Muchos años pasaron, trayendo una vida tranquila para Carmen que solo se veía interrumpida en el verano, en diciembre y semana santa, cuando una bandada de nietos llegaba desde la capital a pasar las vacaciones escolares con ella. Sin embargo, la nueva generación también creció rápidamente y, de repente, Carmen se encontró viviendo sola, acompañada únicamente por una de sus muchachas en aquella casa tan espaciosa, pero a la vez, tan vacía.

Una noche de verano, Carmen seguía su rutina usual antes de dormir: la telenovela había terminado, marcando el momento de rezar las oraciones nocturnas e ir al baño antes de acostarse. Cruzaba el patio de regreso cuando escuchó aquella voz, tan lejana y ausente en varias décadas, pero tan presente en su memoria. Esta vez, fue ella quien habló primero, clavando sus ojos oscuros en la mirada azul profundo del gato:

- ¡Otra vez tú! Pensé que no volverías. Vete a la fregada, no quiero escuchar nada de lo que digas.
- No debes preocuparte, Carmela. Esta será mi última visita.
- ¡No me importa lo que tengas que decir! Tú solo me traes desgracias.
- Yo solo he cuidado tu tesoro...
- Ah sí, ese oro que según tú, se esconde bajo el triste almendro. ¡Lárgate! No me interesa.
- Ese no es tu tesoro, Carmen. Sólo te pido que esta noche no vuelvas a tu habitación, quédate cerca del árbol. Nos veremos

Aquel fatídico siete de septiembre, casi a la media noche, ocho punto dos grados arrasaron con los cimientos de Carmen en más de un sentido. Xhu, esa terrible onomatopeya de la lengua didxazaa que describe cuando el temblor se anuncia, primero como un extraño espectáculo de luces en la noche y un confuso rugido, luego como un creciente rumor de tejas que se aproxima velozmente. Xhu, el bramido de la tierra, mientras los platos de la vitrina se caían, igual que el ropero, el baúl y los santos del altar. Xhu, el clamor de la sacudida, mientras los morillos y biliguanas de la casa se rendían ante la temible alianza de la gravedad y las ondas sísmicas. Xhu, la estruendosa voz de la tierra que parecía querer recuperar el adobe de las paredes rotas, anunciando con su rugido la metamorfosis postrimera de casas que se convertían en cascajo y ruinas, de rincones que ahora solo serían un recuerdo. Xhu, el rugido que estrepitosamente partió en dos el almendro, simbolizando con su tronco ahora bifurcado un antes y un después del xhu roo, el sismo de mayor magnitud en casi cien años en México.

El terremoto no solo cobró la casa de Carmen, también arrasó con todos sus recuerdos, sumiéndola en una súbita demencia senil que los doctores no pudieron explicar. A pesar de que sus hijos y nietos constantemente trataban de hacerla recordar, que la buscaban evocando sus historias y viejas canciones, ella apenas y podía reconocer a su familia. La constante necesidad de recibir cuidados impidió que regresara al Istmo, a la imponente casa donde nacieran sus hijos, ahora inhabitable y abandonada como tantas otras en la región, después del xhu roo. Doña Carmen se fue deshilando poco a poco, quedando a pedazos: fragmentada por la vida, por su cuerpo que se iba deteriorando, por las cicatrices que nunca cerraron y la amargura que nunca pudo terminar de soltar. A veces lloraba en silencio, pero nadie sabía adónde viajaban sus pensamientos ni lo que pasaba por su mente cuando su mirada se perdía.

Algunos años después, el gato cumplió su palabra y la visitó una última noche. A pesar de su condición vulnerable, Carmen lo reconoció al punto y lo miró, primero con desdén, luego hasta con ternura.

- Adiós, Carmela. Hoy Dios reclama tu mayor tesoro, que siempre fue la vida que tanto procuré. Le perteneces a la tierra húmeda y a su verdor, al agua, al viento, a las estrellas y al azul del cielo, que hoy te reclaman.

Carmen sonrió con cariño a su nagual, el último recuerdo que debía soltar antes de partir y atreverse a ser eternamente ella, sobre todo y todos, ella. Tomó las alas que le ofrecía, que tanto había esperado, y por fin voló, más libre que nunca.

EL IMSS TAMBIÉN ES CULTURA

CARTELERA DEL 1 AL 30 DE JUNIO

#IMSSCULTURA

Actividades culturales

GRATUITAS

CINE EN TEATROS "INERCIA" DIRECTOR ISABEL MUÑOZ COTA

1 al 30 de junio de 2026

TEATRO IMSS TEPIC

Martes 2, 8:00 horas

Martes 16, 8:00 horas

TEATRO IMSS QUERÉTARO

Miércoles 3, 10:00 horas

TEATRO IMSS AGUASCALIENTES

Miércoles 3, 12:00 horas

TEATRO IMSS DURANGO

Miércoles 3, 16:00 horas

TEATRO IMSS CULIACÁN

Jueves 4, 16:00 horas

Sábado 6, 16:00 horas

TEATRO IMSS GUADALAJARA

Lunes 8, 9:00 horas

TEATRO IMSS CUAUHTÉMOC

Miércoles 17, 13:30 horas

Jueves 18, 11:00 horas

TEATRO IMSS CÓRDOBA

Lunes 8, 17:00 horas

TEATRO IMSS MORELIA

Martes 9, 10:00 horas

TEATRO IMSS SAN LUIS POTOSÍ

Miércoles 10, 11:00 horas

Lunes 22, 11:00 horas

TEATRO IMSS MONCLOVA

Jueves 11, 16:00 horas

Jueves 25, 16:00 horas

TEATRO IMSS LEÓN

Miércoles 17, 13:00 horas

TEATRO IMSS MEXICALI

Viernes 12, 19:00 horas

TEATRO IMSS CD. MANTE

Jueves 18, 16:00 horas

TEATRO IMSS CIUDAD JUÁREZ

Lunes 22, 18:00 horas

TEATRO TIJUANA

Lunes 22, 19:00 horas

TEATRO IMSS MAZATLÁN

Miércoles 24, 9:00 horas

TEATRO IMSS PIEDRAS NEGRAS

Sábado 27, 10:00 horas

TEATRO IMSS SALTILLO

Domingo 28, 18:00 horas

TEATRO IMSS TLAXCALA

Lunes 29, 16:00 horas

CINE LINTERNA MÁGICA

PROYECCIÓN ESPECIAL:

Jueves 25, 10:30 horas

CENTROS DE SEGURIDAD SOCIAL:

CSS MORELOS

Lunes 8, 8:00 horas

CSS ANÁHUAC

Jueves 11, 9:00 horas

CENTRO DE ARTESANÍAS MORELOS

Martes 16, 11:00 horas

CSS PROGRESO NACIONAL

Jueves 18, 15:00 horas

CSS MERCED TOPACIO

Viernes 19, 8:00 horas

CSS LEGARIA

Miércoles 24, 17:00 horas

CSS AZCAPOTZALCO

Viernes 26, 17:00 horas

CICLO: CINE Y FUTBOL EN COLABORACIÓN CON LA CINETECA NACIONAL

1 al 30 de junio de 2026

TEATRO IMSS QUERÉTARO

Lunes 1, 15:00 horas

Martes 2, 10:00 horas

Miércoles 3, 15:00 horas

Jueves 4, 10:00 y 15:00 horas

Viernes 5, 10:00 horas

TEATRO IMSS AGUASCALIENTES

Lunes 8, 11:00 y 13:00 horas

Martes 9, 10:00 y 13:00 horas

Miércoles 10, 10:00 y 13:00 horas

TEATRO IMSS CD. MANTE

Miércoles 15, 16:00 horas

Jueves 16, 16:00 horas

Miércoles 17, 16:00 horas

Jueves 18, 16:00 horas

Viernes 19, 10:00 y 18:00 horas

TEATRO IMSS GUADALAJARA

Lunes 22, 13:00 y 16:00 horas

Martes 23, 13:00 y 16:00 horas

Miércoles 24, 14:00 horas

Jueves 25, 13:00 horas

CINE LINTERNA MÁGICA

Lunes 29, 11:00 horas

Martes 30, 11:00 horas

Programación sujeta a cambios, sin previo aviso.

EL IMSS TAMBIÉN ES CULTURA

CARTELERA DEL 4 AL 25 DE JUNIO
#IMSSCULTURA

CINE LINTERNA MÁGICA

Jueves 4 de junio



MASTERS OF THE UNIVERSE

Síntesis: Narra la historia del príncipe Adam, un niño de diez años, que se estrelló en la Tierra en una nave espacial y fue separado de su espada mágica, el único vínculo con su hogar en Eternia.



SCARY MOVIE: TERRORÍFICAMENTE INCORRECTA

Síntesis: Es la sexta entrega de la saga de parodia, con el regreso de Anna Faris, Regina Hall y los hermanos Wayans, quienes vuelven para acuchillar sin piedad reboots, remakes, precuelas, secuelas, spin-offs, todo lo que tenga la palabra legacy en el título. Nada es sagrado. Ningún tópico sobrevive.



EL DÍA DE LA REVELACIÓN

Síntesis: Si descubrieras que no estamos solos, si alguien te abriera los ojos y te lo demostrase, ¿te asustarías? Este verano, la verdad será revelada a siete mil millones de personas. Llegamos... el día de la revelación.

Jueves 11 de junio



LA MALDICIÓN DE EVELYN

Síntesis: Los planes de una familia de los suburbios de los años 60's, se ven interrumpidos cuando son llamados a la finca de un pariente fallecido, donde empiezan a desentrañar los secretos que rondan el lugar: sucesos extraños, rituales arcaicos y siniestras pinturas en las paredes.

Jueves 18 de junio



TOY STORY 5

Síntesis: Los juguetes están de vuelta. Esta vez, Buzz Lightyear, Woody, Jessie y el resto de la pandilla se enfrentan a un nuevo reto, cuando conocen a Lilypad, una nueva Tablet, que llega con sus propias ideas disruptivas sobre lo que es mejor para Bonnie. ¿Volverá a ser lo mismo la hora de jugar?

Jueves 25 de junio



MINIONS & MONSTRUOS

Síntesis: Aventura animada donde los Minions conquistan Hollywood, se convierten en estrellas de cine, lo pierden todo. En su intento por recuperar su fama, liberan monstruos por todo el mundo, por lo que deben unirse para salvar el planeta.



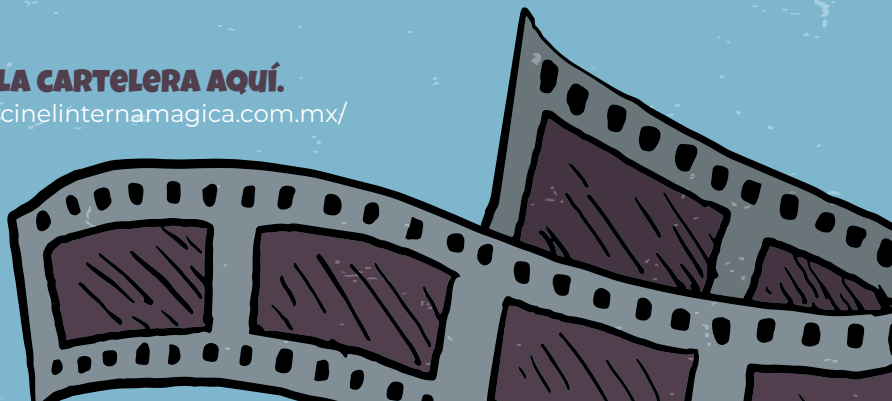
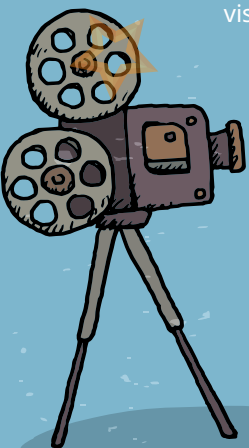
SUPERGIRL

Síntesis: Tomando como referencia la reciente miniserie escrita por Tom King, esta película promete una visión diferente de lo que la mayoría piensa cuando le viene a la mente la prima de Superman.



CONSULTA LA CARTELERA AQUÍ.

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



EL IMSS TAMBIÉN ES CULTURA

CARTELERA DEL 1 AL 30 DE JUNIO
TEATROS METROPOLITANOS

TEATRO TEPEYAC "CARMEN MONTEJO"

"RAZONES PARA DECIRTE ADIÓS"

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

"TREINTONAS, CUARENTONAS
¡Y MUY CHINGONAS!"

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

Domingo 21 y 28 de junio, 18:30 horas

"HANSEL Y GRETEL"

Sábado 6 de junio, 16:00 horas

Domingo 7, 14, 21 y 28 de junio, 16:30 horas

Sábado 13, 20, 23 y 27 de junio, 14:00 horas

"EL DIARIO DE ANA FRANK"

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

"EL LAGO DE LOS CISNES"

Sábado 6, 13 y 27 de junio, 20:30 horas

Domingo 7 y 14 de junio, 18:30 horas

Domingo 28 de junio, 12:00 horas

"LA SIRENITA MUSICAL"

Sábado 13, 20 y 27 de junio, 16:00 horas

"CENICIENTA, LA MAGIA DEL AMOR"

Domingo 17 y 28 de junio, 14:00 horas

"DINOSAURIOS AL RESCATE"

Domingo 21 de junio, 14:00 horas

TEATRO XOLA "JULIO PRIETO"

"PAYASO"

Lunes 1, 8, 15, 22 y 29 de junio, 20:00 horas

"RIDE THE CYCLONE, EL MUSICAL"

Martes 2, 9, 16 y 23 de junio, 20:00 horas

TEATRO SAN JERÓNIMO "INDEPENDENCIA"

"BUSCO AL HOMBRE DE MI VIDA,
MARIDO YA TUVE"

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

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

"OLIVER TWIST"

Domingo 7 de junio, 13:30 horas

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

#IMSSCULTURA

EL DIRECTOR GENERAL RECOMIENDA VER: “AMIGOS INTOCABLES”

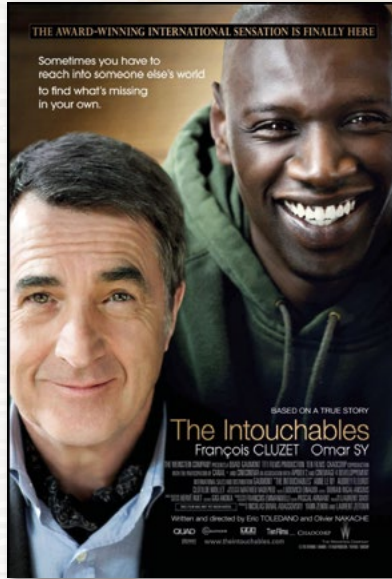
Escrita y Dirigida por Éric Toledano y Olivier Nakache
Por: Zoé Robledo



¿Puede el cuidado cambiar la vida de una persona? Durante mucho tiempo, la medicina midió sus avances por lo que era capaz de reparar: un hueso, una herida, una infección, una fiebre. Pero había algo que no siempre cabía en los registros clínicos: por qué dos pacientes con el mismo diagnóstico, el mismo tratamiento y el mismo pronóstico podían vivir procesos tan distintos.

Florence Nightingale entendió algo decisivo: el entorno también cura. El trato importa. La presencia tiene efectos reales. Cuidar no es sólo intervenir el cuerpo; también es acompañar a la persona. Hace más de siglo y medio, esa idea cambió la historia de la salud. Hoy es uno de los fundamentos de la enfermería moderna. Por eso, cada 12 de mayo, fecha de su nacimiento, se conmemora el Día Internacional de la Enfermería.

La película “Amigos Intocables”, dirigida por Olivier Nakache y Éric Toledano, cuenta esa verdad sin convertirla en discurso. Basada en la historia real de Philippe Pozzo di Borgo,



un hombre con tetraplejía, y de Driss, un joven migrante de los suburbios de París que se convierte en su asistente personal, la película no habla de lástima ni de superación. Habla de algo más profundo: la posibilidad de mirar a una persona más allá de su condición.

Lo que ocurre entre ellos no tiene nombre clínico. Es una forma de estar. De acompañar sin condescendencia. De cuidar sin reducir al otro a su diagnóstico. Hay humor, música, incomodidad, afecto y una amistad improbable que transforma a los dos.

Ahí está la fuerza de “Amigos Intocables”: nos recuerda que el cuidado no sólo cambia a quien lo recibe. También cambia a quien cuida.

En el IMSS, las enfermeras y los enfermeros lo saben mejor que nadie. Están cuando aparece el miedo. Permanecen cuando termina la consulta. Acompañan en la recuperación, en el dolor, en la espera y en la esperanza. Con conocimiento, formación y experiencia, convierten un sistema de salud en una presencia concreta para quien más lo necesita.

¿Qué tiene que ver
“Amigos Intocables”
con lo que hacemos
en el **IMSS**?

Que le pone rostro a una idea que Nightingale demostró y que la enfermería practica todos los días: nadie debería atravesar la enfermedad sin que alguien lo mire, lo escuche y lo acompañe de verdad. Esa es la base del cuidado.

Y también, en su mejor versión, la base del IMSS.

Éric Toledano y Olivier Nakache





HGR No. 20 Tijuana B.C.



Centro Médico Nacional "La Raza"



UMF No. 51 Sta. Mónica,
Edo. Méx.

APERTURA DE EXPEDIENTE PARA LA ATENCIÓN EN SEGUNDO Y TERCER NIVEL

¿Sabías que cuando el personal médico familiar te refiere a un hospital de especialidad del IMSS, es necesario realizar la apertura de un expediente clínico para dar continuidad al proceso de atención médica?

Primer Nivel:

Unidades de Medicina Familiar (UMF), donde se otorga atención de medicina familiar.



Segundo Nivel:

Hospitales Generales de Zona (HGZ), Hospitales Generales Regionales (HGR) y Unidades Médicas de Atención Ambulatoria (UMAA), donde se brinda atención especializada.

Tercer Nivel:

Unidades Médicas de Alta Especialidad (UMAE), para padecimientos de mayor complejidad.



¿Qué es el expediente clínico?

Es el registro único que integra la información médica de cada paciente, como historia clínica, notas médicas, estudios, tratamientos, documentos relacionados con su atención médica.

Permite dar seguimiento oportuno y seguro a la atención médica, conforme a la normatividad institucional aplicable.

El expediente clínico se integra desde el Primer Nivel de atención y continúa durante la atención especializada en Segundo y Tercer Nivel, permitiendo que el personal de salud cuente con información organizada y actualizada para la atención de cada paciente.

La administración, integración y resguardo del expediente clínico se realiza a través del Área de Información Médica y Archivo Clínico (ARIMAC) de las unidades médicas del Instituto.

¿Qué documentos se requieren?

1. Formato de Referencia-Contrarreferencia, 4-30-8/98.
2. Nota médica o Nota médica y prescripción, 4-30-128/72.
3. Historia Clínica, 4-30- 125/72.
4. Constancia de Vigencia de Derechos.

La unidad médica podrá solicitar documentación adicional, dependiendo del caso.

Información importante

- Se integra un solo expediente clínico por cada paciente.
- El expediente es resguardado por el Archivo Clínico conforme a la normatividad institucional vigente.
- La información médica es integrada y actualizada por el personal de salud que participa en la atención de cada paciente.

No olvides consultar el curso **IMSSFórmate** donde podrás revisar paso a paso cómo 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.

Lugar de atención

ARIMAC: Área de Información Médica y Archivo Clínico de las Unidades Médicas de Segundo y Tercer Nivel de Atención de acuerdo con el turno asignado.



Escanea el código QR para conocer más.

¡No me digas que aún no conoces el **PODCAST!**



Te presentamos nuestros episodios más recientes, en los que platicamos sobre temas de salud y seguridad social para ti y tu familia.



EPISODIO
7
3ª TEMPORADA

Dr. Alfredo Licona Martínez
Coordinador de Programas Médicos,
de la Coordinación de la Salud Mental y
Adicciones del IMSS

Ser Therian: ¿Es real la identidad animal?

La adolescencia es una etapa de cambios y cuestionamientos, pero ¿Qué son los Therians y qué implica que se estén identificando, a nivel psicológico o espiritual con un animal no humano? El Dr. Alfredo Licona Martínez nos responde esta y más preguntas.



EPISODIO
8
3ª TEMPORADA

Dr. Gamaliel Jaime Hernández
Especialista en Traumatología y Ortopedia

Tiempo fuera: Lesiones en el deporte

En el marco del Mundial, platicamos con el Dr. Gamaliel Jaime Hernández sobre las lesiones en el deporte diario y de alto rendimiento. Tocamos temas como la exigencia física y mental de los deportistas profesionales y cómo deben cuidarse.

¡No te pierdas estos y muchos más episodios!
Búscanos en las plataformas de streaming:

Escanea este código desde Spotify para escucharnos



[intranet IMSS](#)

[amazon music](#)

Sabrías que...

NO TODAS LAS MAMÁS SONRIÉN DESPUÉS DEL PARTO Y ESTÁ BIEN PEDIR AYUDA

Sabrías que

FAMILIA IMSS
LA REVISTA

22

Tener un bebé suele describirse como uno de los momentos más felices de la vida, pero para muchas mujeres también puede convertirse en una etapa de miedo, agotamiento, ansiedad y tristeza profunda. A esto se le conoce como depresión posparto, un trastorno emocional que puede aparecer después del nacimiento del bebé y que necesita atención médica, apoyo familiar y mucha empatía.



Más común de lo que imaginamos:

En México, se estima que hasta 12 de cada 100 mujeres pueden presentar depresión posparto.



Aunque muchas veces se minimiza diciendo “son las hormonas” o “ya se le pasará”, la realidad es que se trata de una condición médica que puede afectar seriamente la salud física y emocional de la madre.

Señales de alerta:

Algunos síntomas frecuentes son:

- Tristeza constante o sensación de vacío.
- Llanto incontrolable.
- Cambios repentinos de humor.
- Cansancio extremo.
- Problemas para dormir o dormir demasiado.
- Ansiedad o irritabilidad.
- Miedo de no ser “buena mamá”.
- Falta de interés por el bebé o temor a lastimarlo.

Si estos síntomas duran más de dos semanas, es importante acudir a valoración médica.

¿Qué hace el IMSS?

El Instituto brinda atención integral a las madres durante el embarazo y el puerperio mediante la estrategia AMIIMSS, además de realizar detección oportuna en las UMF.

Para identificar posibles casos, el personal de salud aplica la Escala de Depresión Postparto de Edimburgo, una herramienta especializada que ayuda a detectar señales tempranas de este padecimiento.



Las pacientes pueden recibir:

- Atención médica.
- Acompañamiento psicológico.
- Seguimiento multidisciplinario.
- Tratamiento especializado, en caso necesario.



Ser mamá también implica cuidar la salud mental:

La depresión posparto no significa falta de amor hacia el bebé ni incapacidad para ser madre. Muchas veces, el cansancio, la presión emocional, los cambios físicos, la falta de sueño o la ausencia de redes de apoyo pueden influir en este proceso.

Por eso, el acompañamiento de la familia es fundamental: escuchar sin juzgar, apoyar con el cuidado del bebé y buscar ayuda profesional puede marcar una enorme diferencia.

Fuente: Dirección de Prestaciones Médicas.

Pedir ayuda también es un acto de amor:

En el IMSS queremos recordarles a todas las mamás que no tienen que atravesar solas esta etapa. Hablar de salud mental materna también es cuidar la vida, el bienestar y el futuro de las familias mexicanas.

Mamás IMSS; cuidar, acompañar y transformar vidas

Más de 30 millones de razones para celebrar



Ser mamá implica amor, fortaleza y dedicación todos los días. En el Instituto Mexicano del Seguro Social, ese compromiso también se acompaña con atención médica, programas preventivos, apoyo emocional y servicios diseñados para proteger la salud de las mujeres y sus familias en cada etapa de la vida.

Actualmente, el IMSS brinda atención a más de 30 millones de mujeres derechohabientes en todo el país y las acompaña desde la prevención, el embarazo y la maternidad, hasta el cuidado integral de sus hijas e hijos.

A través del modelo **AMIIMSS (Atención Materna Integral)**, las futuras mamás reciben atención humana, segura y respetuosa, con seguimiento médico, orientación nutricional, apoyo emocional y acompañamiento durante el embarazo, parto y puerperio.

Tan solo en 2025, el Instituto atendió **271 mil 231 nacimientos.**

¿Por qué es especial ser una Mamá IMSS?

El Instituto promueve el cuidado de la salud femenina a través de:

- Detección oportuna de cáncer de mama y cervicouterino.
- Consulta preconcepcional para planear un embarazo saludable.
- Servicios de salud sexual y reproductiva.
- Programas preventivos de PREVENIMSS.



Embarazo con acompañamiento integral

Durante 2025, el IMSS otorgó:

- 397 mil 154** consultas prenatales de primera vez en Unidades de Medicina Familiar.
- 299 mil 429** consultas obstétricas de primera vez en hospitales de Segundo y Tercer Nivel.
- Una cobertura superior al **99%** de las embarazadas registradas.

Desde los primeros días de vida, madre e hijo reciben:

- Alojamiento conjunto para fortalecer el vínculo afectivo.
- Inicio temprano de la lactancia materna.
- Tamiz metabólico y cardiaco neonatal.
- Vacunación al nacimiento.
- Orientación para el cuidado del recién nacido.



El IMSS impulsa la lactancia materna mediante:

- Consejería personalizada.
- Capacitación en técnicas de amamantamiento.
- Grupos de apoyo.
- Atención especializada ante dificultades de lactancia.

Cuenta con **102 Salas de Lactancia** en Unidades Médicas del país, favoreciendo la extracción y conservación segura de la leche materna.



El IMSS también cuida la salud emocional

La maternidad trae grandes alegrías, pero también desafíos. Por ello, el Instituto ofrece:

- Detección oportuna de depresión y ansiedad.
- Orientación telefónica.
- Talleres psicoeducativos.
- Atención psicológica y psiquiátrica cuando se requiere.



Apoyo para las madres trabajadoras

Las trabajadoras aseguradas cuentan con:

- Atención médica durante el embarazo.
- Incapacidad por maternidad de 84 días.
- Orientación durante la lactancia.
- Acceso a más de mil 200 Centros de Atención Infantil.



Datos que hacen única a una Mamá IMSS

- Más de **30 millones de mujeres** reciben atención en el Instituto.
- El IMSS brinda cobertura prenatal a más del **99% de las embarazadas registradas.**
- En **2025** atendió más de **271 mil nacimientos.**
- Cuenta con **102 Salas de Lactancia** en unidades médicas.
- Tiene **1,277 Centros de Atención Infantil** para apoyar a las familias trabajadoras.
- Acompaña los primeros **1,000 días de vida**, una etapa clave para el desarrollo infantil.

Un compromiso que crece con cada familia

En el IMSS, ser mamá significa contar con una red de apoyo que acompaña cada etapa de la maternidad: desde la prevención y el embarazo, hasta el crecimiento y bienestar de las niñas y niños.

Porque cuidar a las madres en el Instituto, es también cuidar el futuro de México.





EL CORTISOL: CUANDO TU CUERPO PIDE CALMA

¿Te has preguntado por qué a veces te sientes agotada o agotado, sin fuerzas, con cambios de humor repentinos y, aunque cuidas tu alimentación, tu peso no baja? Es fácil culparte, pero la verdad es que no es tu culpa... es tu cuerpo tratando de decirte algo, el responsable muchas veces es el **cortisol**, la llamada "hormona del estrés".

El cortisol es esencial para la vida, regula la energía, acompaña nuestros ritmos de sueño y vigilia, y mantiene el equilibrio interno del cuerpo. De manera natural, se encuentra más elevado al despertar y durante los primeros 30-45 minutos del día; desciende progresivamente hasta alcanzar su punto más bajo por la noche, lo que asegura que tengamos suficiente "combustible" en momentos de estrés.



¿CÓMO SABER SI TENGO EL CORTISOL ALTO?

El exceso de cortisol suele manifestarse con malestares físicos debido a su efecto inflamatorio y desgaste de tejidos: dolor de espalda, debilidad muscular, cefaleas tensionales (dolor de cabeza), problemas digestivos, dolores articulares, cansancio extremo, aumento de peso, ansiedad, depresión, alteraciones en la glucosa, osteoporosis, hipertensión, infecciones frecuentes y dificultad para dormir.

Para confirmar la alteración de esta hormona y la causa que lo origina, es necesario acudir con tu médico familiar para hacer estudios de sangre, pruebas de orina de 24 horas y mediciones de saliva nocturna.

Un exceso prolongado de cortisol puede derivar en enfermedades como el síndrome de Cushing, que aparece por exposición crónica a niveles muy altos de la hormona. Es como vivir en un estrés permanente.

¿LAS MUJERES EMBARAZADAS Y MADRES PRIMERIZAS EXPERIMENTAN CORTISOL ALTO?

En las mujeres, el impacto es aún más evidente. Durante el embarazo, los niveles de cortisol naturalmente suben para favorecer el desarrollo del bebé; sin embargo, si se mantienen demasiado altos en los primeros meses, pueden afectar el crecimiento fetal y el desarrollo emocional.

Después del parto, las madres primerizas suelen experimentar un aumento transitorio de cortisol debido a la carga emocional y al nuevo rol que enfrentan, es un recordatorio de que el cuerpo necesita calma y cuidado.

Al ocurrir el parto, el cortisol disminuye de forma relativamente rápida, cuando este es intenso o prolongado, la regulación se altera y puede vincularse con ansiedad, por lo que afecta la forma en que el cerebro procesa el miedo, la memoria y las emociones.

La buena noticia es que existen formas de regularlo: alimentos ricos en omega 3 y vitamina C, una dieta mediterránea y prácticas como la meditación, el yoga, la respiración profunda o el ejercicio regular ayudan a recuperar el equilibrio.



¿CÓMO ME AYUDA EL IMSS?

En México, se tiene una incidencia de 1.8 a 4.5 casos por millón de personas al año con este padecimiento. El IMSS ofrece diagnóstico y atención especializada en las Unidades de Medicina Familiar (UMF), donde se hacen pruebas de laboratorio y orientación nutricional.

En casos más complejos, se canaliza a las áreas de Endocrinología o Psiquiatría, según el origen del problema, donde se cuenta con un Servicio de Atención Integral a la Salud Mental (SAISME) el cual tiene un programa diseñado para prevenir y tratar trastornos derivados del estrés crónico y ansiedad.

Además, existe la **Línea de Orientación Telefónica:** 800 2222 668, opción 4, disponible de lunes a domingo de 8:00 a 20:00 horas.

Recuerda: tu bienestar no depende solo de tu cuerpo, sino también de cómo manejas las demandas de la vida cotidiana. El cortisol no es tu enemigo, es un mensajero que te recuerda que necesitas equilibrio.

En caso de presentar alguno de estos síntomas, acude a tu UMF para que tu médico familiar lleve a cabo un diagnóstico. Escucha tu cuerpo, atiéndelo y regálale momentos de calma.



CENTROS DE SIMULACIÓN PARA LA EXCELENCIA CLÍNICA Y QUIRÚRGICA

CeSiECQ:

UN ESPACIO SEGURO PARA APRENDER Y CUIDAR MEJOR

En el IMSS existen lugares donde la práctica clínica se transforma en aprendizaje sin riesgos: los **Centros de Simulación para la Excelencia Clínica y Quirúrgica (CeSiECQ)**.



Estos espacios académicos del IMSS fueron creados para que médicos, enfermeras y personal de salud desarrollen sus habilidades en un entorno controlado, con el objetivo de fortalecer la seguridad del paciente y mejorar la calidad de la atención.

Aquí, cada escenario clínico se replica con simuladores de alta, mediana y baja fidelidad, capaces de reproducir funciones fisiológicas humanas y situaciones clínicas y quirúrgicas similares a la realidad. La capacitación es teórico-práctica: se entrenan tanto las destrezas técnicas como el juicio clínico, siempre con acompañamiento de un equipo multidisciplinario.

¿Quiénes participan?

Los CeSiECQ cuentan con una plantilla de 9 personas y con instructores becados y comisionados en áreas como Medicina Familiar, Ginecología y Obstetricia, Urgencias y Pediatría. En este espacio se capacita a todo el personal del IMSS: médicos residentes, internos, pasantes, personal técnico, de base y de confianza, además de personal administrativo y de enfermería. También se atiende a personal externo que solicita su ingreso a través de la Coordinación de Educación en Salud (CES).

Finalidad de los Centros

- Mejorar la seguridad del paciente.
- Desarrollar habilidades clínicas y quirúrgicas.
- Fortalecer la toma de decisiones.
- Disminuir errores en la atención.
- Fomentar el trabajo en equipo.
- Contribuir a una atención ética y de calidad.



Una red en crecimiento

El primer CeSiECQ abrió sus puertas en CDMX en 2018. Después llegaron Yucatán (2020) y Jalisco (2021). Cuando inició en 2018, el Centro de Simulación comenzó con 986 personas capacitadas; para el 2025 ya fueron 23,947. Hoy, más de 87 mil profesionales de la salud han sido capacitados en estos espacios, y ya se proyecta la apertura de cuatro nuevos centros en Sonora, Chiapas, Nuevo León y Puebla.

El CeSiECQ Jalisco incluso fue reconocido en 2025 con el Premio IMSS a la Competitividad, gracias a su modelo de atención basado en trabajo interdisciplinario, protocolos claros, mejora continua y capacitación constante.



Más allá de la técnica

La simulación también integra competencias no técnicas como el Trato Digno, que promueve empatía, respeto y comunicación efectiva. Se imparten cursos sobre atención humanizada, comunicación de malas noticias y manejo asertivo en contextos críticos.

Porque la excelencia no es un acto, es un hábito que se entrena. La simulación es la oportunidad de dominar escenarios de alta complejidad en un entorno controlado. Los CeSiECQ son una zona de seguridad para el personal que llega a capacitarse; ahí se trabaja para ayudar al profesional de salud en mejorar sus competencias.

Si deseas conocer los cursos disponibles ingresa al portal de la Coordinación de Educación en Salud (CES) o acude a las Coordinaciones Clínicas de Educación e investigación en salud de tu OOAD y de las Direcciones de Educación e Investigación en Salud en UMAE.



<https://educacionensalud.imss.gob.mx/p/portal/>

Fuente: Dirección de Prestaciones Médicas



UN HOSPITAL QUE TRANSFORMA VIDAS EN SONORA

El pasado 9 de mayo se vivió un momento histórico para la salud y la justicia social en México. La Presidenta de la República, Dra. Claudia Sheinbaum, junto al director general del IMSS, Zoé Robledo, inauguraron el Hospital General de Zona (HGZ) No. 15 "Dr. Ernesto Ramos Bours", una obra que ya está cambiando la vida de miles de familias sonorenses.



Gracias a la donación del inmueble por parte del Estado, una inversión de más de mil 500 millones de pesos y su rehabilitación completa, este hospital abrió sus puertas en noviembre de 2025 y, en tan solo unos meses, ha atendido a más de 7 mil personas, realizado 314 cirugías, atendido 867 urgencias y concretado 528 egresos hospitalarios.



Con 134 camas, 28 especialidades médicas —entre ellas Cardiología, Oncología, Geriatria y Psiquiatria—, 5 quirófanos y equipo de última generación como tomógrafo y resonancia magnética, el HGZ No. 15 está preparado para brindar atención oportuna y resolutiva.

Además, este hospital tiene un valor especial: es también Hospital Universitario, donde estudiantes de la Escuela de Medicina de la Universidad de Sonora se forman para convertirse en los profesionales de la salud del futuro.

El acto inaugural, encabezado por la Presidenta Claudia Sheinbaum, el gobernador de Sonora Alfredo Durazo y directores normativos del IMSS, fue más que un corte de listón, fue la apertura de un espacio de esperanza, respaldado por el compromiso de mil 135 trabajadoras y trabajadores que cada día entregan calidad y calidez en la atención médica.

Este hospital no solo representa infraestructura, sino un símbolo de justicia social y de un México que apuesta por la salud y el bienestar de su gente.



EL COMPORTAMIENTO **A LA BAJA** **DE LAS TASAS DE INTERÉS**

Las tasas de interés de referencia son uno de los instrumentos más importantes que utilizan los bancos centrales para influir en la economía de un país. Estas tasas representan el costo al que los bancos comerciales pueden obtener dinero del banco central o prestarse entre sí a muy corto plazo. A partir de esta referencia, las instituciones financieras determinan las tasas que cobran en créditos hipotecarios, préstamos personales, financiamientos empresariales y tarjetas de crédito, así como los rendimientos que ofrecen a los ahorradores.

Cuando un banco central aumenta su tasa de interés de referencia, el crédito se vuelve más caro y se busca reducir el consumo y la inversión para controlar la inflación. Por el contrario, cuando la disminuye, el objetivo es estimular la economía al facilitar el acceso al crédito, incentivar el gasto, promover la inversión y fortalecer el crecimiento económico. Por ello, las decisiones sobre las tasas de referencia tienen efectos directos tanto en los mercados financieros como en la vida cotidiana de las personas.

En los últimos meses, los mercados financieros internacionales y la política monetaria han dado señales de un cambio importante, **la tendencia a la baja en las tasas de interés de referencia de los bancos centrales**, como se mostrará en este artículo.

La reducción de tasas de interés en las principales economías

Cuando el poder adquisitivo cae y los precios suben, las familias gastan menos. Esto frena la contratación, eleva el desempleo y reduce el crecimiento del PIB; un fenómeno conocido como desaceleración económica. Para contrarrestarlo, los bancos centrales suelen bajar las tasas de interés, con el fin de reactivar el consumo y la inversión.

Por ejemplo, la Reserva Federal de Estados Unidos (FED) ha comenzado a bajar sus tasas, luego de haber mantenido su tasa de referencia en 5.25 % - 5.50 % entre 2023 y 2025. A partir de principios de 2026, la FED inició recortes graduales, situando la tasa en 5.00 % en mayo de 2026, según los comunicados de política monetaria de la Reserva Federal¹ y reportes de Bloomberg².

En Europa, el Banco Central Europeo (BCE) ha adoptado un enfoque similar. Tras varios aumentos consecutivos para frenar la inflación derivada del alza de los precios de la energía, el BCE anunció en marzo de 2026 que podría reducir su tasa de interés, actualmente en 4.0 %, dependiendo del comportamiento de la inflación y del crecimiento económico³.

Asia también se ha sumado a esta tendencia. China, que ha mostrado signos de desaceleración en su crecimiento económico durante los últimos trimestres, redujo su tasa de préstamo en febrero de 2026 de 3.65 % a 3.50 %, buscando estimular el crédito y la inversión⁴. Por su parte, Japón, que históricamente mantiene tasas muy bajas o negativas (-0.10 %), ha indicado su disposición a continuar con estímulos monetarios moderados para asegurar la recuperación económica⁵.

Estos movimientos reflejan una tendencia global, después de un ciclo de endurecimiento monetario para combatir la inflación, los bancos centrales comienzan a relajar las tasas para fomentar la inversión y el consumo, anticipando un crecimiento económico más equilibrado.

La situación en México

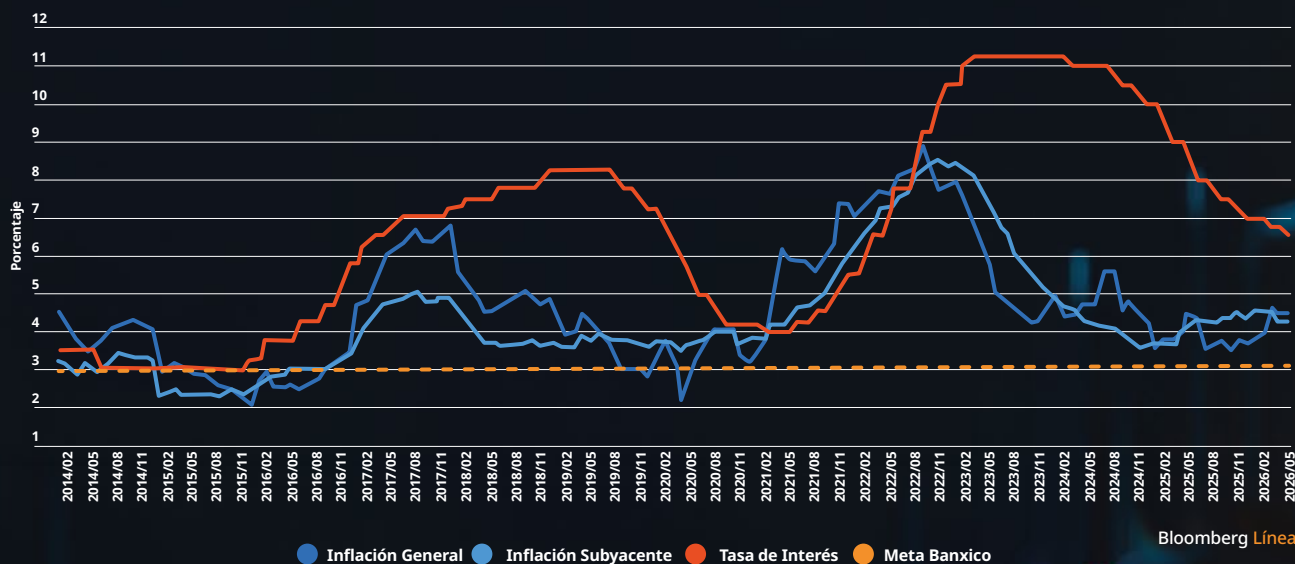
El Banco de México (Banxico) ha seguido una política de tasas elevadas durante gran parte de 2023 y 2024, alcanzando un máximo de 11.25 % para contener la inflación, que llegó a niveles superiores al 8.0 % en su punto máximo⁶. Sin embargo, los datos más recientes muestran una tendencia a la baja en la inflación, con un registro del 4.80 % en abril de 2026⁷.

En marzo de 2026, Banxico decidió reducir la tasa en 0.25 %, ubicándola de 7.00 % a 6.75 %, señalando que la economía mexicana requiere estímulo para sostener el crecimiento ante un entorno externo más favorable y un consumo interno más débil⁸. Este recorte refleja una estrategia de flexibilización monetaria, en la cual se busca incentivar la inversión empresarial y el crédito al consumo, mientras se mantiene bajo control la inflación.

El contexto mexicano también está marcado por la volatilidad del peso frente al dólar, que ha oscilado entre 17.50 y 18.50 pesos por dólar en los primeros meses de 2026⁹. La reducción de la tasa podría fortalecer la confianza empresarial y del consumidor, pero también requiere un seguimiento cuidadoso de los flujos de capital y la inflación subyacente.

En la siguiente gráfica se puede apreciar el comportamiento de la tasa de interés desde el año 2014 a mayo de 2026 y su relación con la inflación.

Banxico recortó a 6,50% la tasa de interés en la reunión monetaria de mayo del 2026



Bloomberg Línea

*Dato de inflación de mayo corresponde al dato de abril de 2026.

Fuente: Inegi-Banxico

Imagen tomada de:

<https://www.bloomberglinea.com/latinoamerica/mexico/banxico-baja-la-tasa-de-interes-a-650-y-cierra-ciclo-de-recortes/>

Recomendaciones

Se deben aprovechar las oportunidades de crédito más barato, pero manteniendo disciplina financiera. La reducción de tasas es útil para adquirir activos productivos, refinanciar deudas o invertir en educación, pero no debe incentivar un endeudamiento excesivo.

A nivel empresarial, se abre una ventana para financiar proyectos de crecimiento, modernización tecnológica o expansión de mercados, aprovechando que el costo del dinero es menor. El éxito dependerá de la capacidad de las empresas para identificar proyectos rentables y mantener eficiencia operativa.

Finalmente, es fundamental estar atentos a la política de los bancos centrales internacionales, ya que México, como economía abierta, está influenciado por decisiones en Estados Unidos, Europa y Asia. La coordinación y el seguimiento de estas políticas serán determinantes para que la baja en la tasa cumpla su objetivo de estimular la economía sin desbordar la inflación.

La estrategia de tener tasas de interés bajas en una economía es un fenómeno global que refleja la búsqueda de un equilibrio entre crecimiento económico y estabilidad de precios. Desde Estados Unidos y Europa hasta China y Japón, los bancos centrales ajustan sus políticas para estimular la inversión y el consumo. México, siguiendo esta tendencia, ha comenzado a reducir su tasa de referencia, lo que se traduce en crédito más accesible, impulso a la inversión y oportunidades para los ciudadanos, aunque también presenta retos para los ahorradores y para el control de la inflación.

Comprender estos movimientos y sus implicaciones permite a los ciudadanos tomar decisiones financieras más informadas y a las empresas planear estrategias de crecimiento más sólidas.



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



¹Federal Reserve, Monetary Policy Report, 2026, Comunicado oficial sobre recortes de tasa.

<https://www.federalreserve.gov/newsevents/pressreleases/2026-press-fomc.htm>

²Bloomberg, "US Rate Cuts Expected Amid Slowing Inflation", 2026, Seguimiento de los movimientos de la FED.

<https://www.bloomberg.com/news/articles/2026-03-13/treasuries-rise-as-data-backs-case-for-a-fed-rate-cut-this-year>

³Banco Central Europeo. (2026), ECB Press Release, March 2026.

<https://www.ecb.europa.eu/press/pr/date/2026/html/ecb.mp260319~3057739775.en.html>

⁴People's Bank of China. (2026), PBOC Policy Announcement, February 2026.

<http://www.pbc.gov.cn/en/3688110/index.html>

⁵Bank of Japan. Statement on Monetary Policy.

<https://www.boj.or.jp/en/mopo/mpmdeci/index.htm>

⁶Banco de México. Comunicados de Política Monetaria, 2023 - 2025.

<https://www.banxico.org.mx/publicaciones-y-prensa/anuncios-de-las-decisiones-de-politica-monetaria/anuncios-politica-monetaria-t.html>

⁷INEGI. (2026). Índice Nacional de Precios al Consumidor, abril 2026. <https://www.inegi.org.mx/temas/inpc/>

⁸Banco de México. Comunicado de Política Monetaria, marzo 2026.

<https://www.banxico.org.mx/publicaciones-y-prensa/anuncios-de-las-decisiones-de-politica-monetaria/anuncios-politica-monetaria-t.html>

⁹Banco de México. Tipo de cambio para solventar obligaciones denominadas en dólares de los EE.UU., pagaderas en la República Mexicana.

<https://www.banxico.org.mx/tipcamb/tipCamIHAAction.do?idioma=sp&fechaInicial=dd/mm/aaaa&fechaFinal=dd/mm/aaaa&salida=HTML>



Día de la Enfermería y Congreso Internacional: un mismo corazón

El Instituto Mexicano del Seguro Social (IMSS) celebró con orgullo el Día de la Enfermería en el marco del IV Congreso Internacional de Enfermería, un encuentro que reunió a especialistas de seis países y 2,264 profesionales de Enfermería.

La ceremonia fue encabezada por el director general del IMSS, Zoé Robledo, acompañado del secretario de Salud, Dr. David Kershenovich, y la Mtra. Fabiana Maribel Zepeda, Coordinadora de Enfermería del IMSS. Como invitada especial, la exministra de salud de Canadá, Kamal Khera, recibió de parte del director general del IMSS, una cofia que la nombró enfermera honorífica del IMSS.

En su mensaje, Zoé Robledo destacó que las enfermeras y enfermeros son el pilar más sólido de la Institución, no solo por su labor asistencial, sino también por su papel en la promoción de la salud y la prevención de enfermedades. Refrendó el compromiso con las más de 141 mil enfermeras y enfermeros de seguir fortaleciendo al gremio como se ha hecho hasta ahora:

- ◆ El crecimiento de la plantilla, que hoy suma más de 141 mil profesionales.
- ◆ El reconocimiento académico de la Licenciatura en Enfermería, con 43 mil titulados.
- ◆ La apertura de siete escuelas de Enfermería.
- ◆ El lanzamiento del Primer Posgrado en Gestión de Enfermería y el diplomado en Prescripción de Medicamentos.

Además, resaltó la participación del personal en proyectos estratégicos del Gobierno como "Salud Casa por Casa" y "Vive Saludable, Vive Feliz", que han acercado atención médica a adultos mayores y tamizajes a niñas y niños en edad escolar. Así como tener un papel central en el Servicio Universal de Salud.



La Mtra. Fabiana Zepeda subrayó el papel protagónico de las enfermeras y enfermeros que sirven a México, recordando su entrega en la primera línea durante la pandemia y en situaciones de emergencia nacional.

Por su parte, Kamal Khera expresó que la enfermería es sinónimo de compasión, resiliencia y liderazgo, y agradeció al IMSS por reunir a la comunidad internacional para celebrar no solo el legado de la profesión, sino también su futuro.

El secretario general del SNTSS, doctor Rafael Olivos Hernández, destacó que el personal de enfermería no solo acompaña a los pacientes, también es un apoyo invaluable para el personal médico en formación. Subrayó que el trabajo conjunto entre Instituto y Sindicato ha permitido atender las demandas del gremio, reconociendo que las y los enfermeros son un pilar fundamental en la salud de la derechohabiente y lo serán en el futuro del Sistema Universal de Salud.

Proteger la salud está en nuestra cancha

El Dr. David Kershenobich, secretario de Salud, dio las palabras de inauguración del IV Congreso Internacional de Enfermería, el cual está integrado por especialistas internacionales, de distintas instituciones de salud y educativas de México, lo que permitirá un intercambio amplio de conocimientos, experiencias y avances científicos en la disciplina.

El Congreso, que nació en el 80 aniversario del IMSS y hoy se realiza cada año, ofrecerá conferencias, paneles y talleres con ponentes de seis países diferentes: Cuba, Canadá, España, Irlanda, Argentina, Brasil y Colombia, sobre innovación, liderazgo, comunicación y nuevos roles en la práctica profesional, con un aproximado de más de 2,200 asistentes este año.

Finalmente, durante la entrega del Premio al Mérito de Enfermería, que cumple 18 años, se reafirmó que esta profesión sostiene día con día el funcionamiento del Sistema Público de Salud y representa el rostro humano del IMSS y del Estado mexicano.



Galardonados: Reconocimiento al Mérito de Enfermería.

- ◆ María Guadalupe Abarca Vázquez, Auxiliar de Enfermera General. HGZ No. 36, Puebla.
- ◆ Adrián Martínez Hernández, Enfermero General. HGSZ No. 22, Chihuahua.
- ◆ Elizabeth Vázquez Rosas, Enfermera General Clínica. HGZ/MF No. 8 CDMX Sur.
- ◆ Luis Enrique Estevez Cruz, Enfermero Especialista. UMAE Hospital de Oncología del Centro Médico Nacional (CMN) Siglo XXI, CDMX Sur.
- ◆ Yessica Badillo Rivera, Enfermera jefe de Piso. UMAE Hospital de Especialidades del CMN Siglo XXI, CDMX Sur.
- ◆ Margarita Velasco Rojas, Auxiliar de Enfermería en Salud Pública. UMF No. 140, Ciudad de México Sur.
- ◆ Ramón Valladares Trujillo, Personal de Enfermería que ocupa plazas de Confianza de Unidades Médicas, Administrativas y de Escuelas de Enfermería. HGZ No. 17, Nuevo León.
- ◆ Lorenza Villanueva Díaz, Personal de Enfermería de Unidades Médicas Rurales. UMR La Soledad Cofradía, Oaxaca.
- ◆ Liliana Jiménez Montoya, Personal de Enfermería de Hospitales Rurales. HR San José del Rincón, Estado de México Poniente.

Reconocimiento "Dr. Jesús Kumate Rodríguez", 2026

- ◆ Emma Adriana Vela Turrubiarres, OOAD Tamaulipas.

Galardonados: Reconocimiento a la Atención de Calidad dirigida al personal de Enfermería (base y confianza)

- ◆ Gloria Amelia Beltrán Mendoza. HGZ/MF No. 32 Guasave, Sinaloa.
- ◆ Edith Patricia Zúñiga Esquivel. UMF No. 47, San Luis Potosí.
- ◆ Miriam Monzón Govea. UMAE Hospital de Especialidades No. 1 León, Guanajuato.
- ◆ Hortencia Rodríguez Rodríguez. UMAE Hospital de Especialidades del CMN La Raza "Antonio Fraga Mouret", CDMX Norte.
- ◆ Yazmín Antonia Garduño Salazar. HGZ/MF No. 5, Morelos.
- ◆ Laura Janneth Rojas Becerril. UMAE Hospital de Traumatología, Ortopedia y Rehabilitación "Dr. Victorio de la Fuente Narváez", CDMX Norte.
- ◆ Omegar Reyes Serna. Hospital Rural Huejutla De Reyes, Hidalgo.
- ◆ Sandra Meza Parra. Unidad Médica Rural San Juan Bautista, Nayarit.
- ◆ Ana Luisa Guzmán Rodríguez. Equipo Multirregión IV Metepec, Puebla.
- ◆ Anahí Guadalupe Gudiño Rosales. Hospital Rural Axtla de Terrazas, San Luis Potosí.

Estuvieron presentes el Dr. Rafael Olivos, secretario general del SNTSS del IMSS, Dr. Jorge Gaviño, secretario general del IMSS, la Mtra. Miriam Adriana Peñaeslava, Coordinadora de Enfermería de IMSS Bienestar, David Razú, director general de Afore Banorte XXI, Dra. Alva Alejandra Santos, directora de Prestaciones Médicas del IMSS y la Dra. Yamil Gómez, asesora en Servicios y Sistemas de Salud, representante de la OMS en México y el Dr. Romeo Rodríguez, presidente ejecutivo de Fundación IMSS.





EL MURO DEL TRATO DIGNO, — NUESTRO MEJOR — MONUMENTO

“Atendamos siempre como quisiéramos ser atendidos, porque quizás mañana nosotros seamos quienes estemos del otro lado”

Con casi **15 años de trayectoria institucional**, Liliana Carcamo Rico, Auxiliar de Enfermería General de la UMAE Hospital de Gineco-Obstetricia No. 3, ha tenido que ser testigo de dos momentos importantes en la vida: **recibir a los bebés** que llegan a este mundo y acompañar a mujeres que enfrentan una **batalla contra el cáncer**.



Desde su área, el Trato Digno está presente desde el primer contacto con las pacientes; “su clave” es llamarlas **siempre por su nombre** y tratarlas como quisiera ser tratada, porque al final del día, todos podemos llegar a ser pacientes y vivir esta experiencia desde el otro lado.



“Para mí, el Trato Digno significa todo. Las pacientes ingresan a un mundo desconocido, rodeadas de rostros ajenos y asustadas por desconocer qué será de ellas. Por esto, nuestro objetivo como personal de Enfermería es hacerlas sentir en casa, seguras y con la esperanza de que su tratamiento va a salir bien. En pocas palabras, nuestra tarea es hacer que las pacientes se vayan mejor de lo que llegaron”.



“Hace poco, una compañera me avisó que mi nombre estaba en el Muro de Trato Digno. Al día siguiente, cuando regresé a mi turno, vi mi nombre acompañado de una insignia. **Saber que las pacientes se sintieron satisfechas y cómodas con la atención es algo que me llena de orgullo**”, agregó la especialista.



“Ese muro es un pequeño monumento que ellas nos dejan al salir. Cuando estás enferma, lo único que quieres es irte a tu casa, tu lugar seguro. Por eso, que se tomen el tiempo de dejar un comentario positivo sobre su estancia y la atención recibida es el mejor recordatorio de que estamos haciendo bien nuestro trabajo. **Esto me llena de orgullo y me impulsa a seguir haciéndolo mejor cada día**”.



Ejemplo de Trato Digno



Escanea el QR para conocer más.

Fuente: Unidad de Atención a la Derechobiciencia



Somos IMSS

FAMILIA IMSS LA REVISTA

36

Liliana *Carcamo Rico*

Auxiliar de Enfermería General
UMAE Hospital de Gineco-Obstetricia
No. 3, CMN “La Raza”



AUXILIAR DE ENFERMERÍA GENERAL:

PRIMER PASO EN LA FORMACIÓN DE LA ENFERMERÍA

¿Qué es un Auxiliar de Enfermería General?

Es el personal de la salud que acreditó el curso de Auxiliar de Enfermería, avalado por alguna Institución perteneciente al Sistema Educativo Nacional, capacitado para brindar cuidados y atención al paciente sano o enfermo, bajo supervisión de un superior; así como, para promover estilos de vida saludables y participar en la educación para la salud.

Algunas de sus principales funciones son:

- ▶ Toma de signos vitales y somatometría.
- ▶ Recibe, orienta, vigila y acompaña al paciente durante su estancia o traslado.
- ▶ Auxilia al personal médico y al profesional de Enfermería en curaciones, inyecciones, vigilancia de venoclisis y ministración de medicamentos.
- ▶ Solicita, recibe y entrega medicamentos, equipo, material de curación e instrumental, mismo que prepara y/o esteriliza.
- ▶ Participa en actividades de promoción y autocuidado de la salud, dirigidas a niñas y niños.
- ▶ Enseña procedimientos higiénico-dietéticos y participa en las actividades de educación para la salud del paciente y su familia.

¿Cuántos hay en el IMSS?

Contamos con **38,590** Auxiliares de Enfermería General, distribuidos en los tres Nivel de Atención, además tienen presencia en Guarderías, Puestos de Fábricas, Puestos de Enfermería, Unidades de Atención Médica Ambulatoria, Unidades de Detección y Diagnóstico de Cáncer de mama y Unidades de Medicina Física y Rehabilitación.

¿Sabías qué?

Durante 2025, el personal Auxiliar de Enfermería General otorgó más de 11 millones 500 mil baños asistidos y más de 16 millones 500 mil tendidos de cama.

Enfermera de tradición y de vocación:

Con la pasión por la Enfermería en sus venas, Susana Martínez Escalante es Auxiliar de Enfermería General en el Hospital General Regional (HGR) No. 1 en Querétaro, quien comparte la devoción por el cuidado de las personas con su abuela, que era partera, y su madre e hija, quienes también son enfermeras.

En el área de consulta externa del HGR, se encarga de recibir a cada paciente con una sonrisa, transmitirles comodidad, cariño y seguridad, para poder tomar el peso, talla y signos vitales, e informar a los usuarios acerca de sus tratamientos; además, ayuda al personal médico en procedimientos o curaciones.

Susana Martínez Escalante
Auxiliar de Enfermería General,
HGR No. 1, Querétaro



Escanea el código QR y
conoce más acerca de sus
actividades

FONOAUDIÓLOGO: EL ARTE DE CONECTAR VOCES

¿Qué es un Fonoaudiólogo?

Personal de la salud que se especializa en la evaluación y tratamiento de trastornos de la comunicación humana, audición, voz, habla, lenguaje, motricidad orofacial y deglución.

Algunas de sus principales funciones son:

- Llevar a cabo pruebas visuales y auditivas para detectar alteraciones en el lenguaje.
- Terapias de rehabilitación para corregir trastornos de la voz y mejorar la comprensión y expresión verbal.
- Estimulación cognitiva para fortalecer la memoria, el reconocimiento de formas y la coordinación motora fina y gruesa relacionada con la comunicación.

¿Cuántos hay en el IMSS?

- ▶ Contamos con **68 Fonoaudiólogos, de los cuales 50 son mujeres y 18 hombres**, distribuidos en Unidades Médicas de Segundo y Tercer Nivel de Atención en 22 representaciones en el país.

¿Sabías qué?

- ▶ Durante 2025, el personal fonoaudiólogo otorgó más de **220 mil sesiones** de terapia de lenguaje.



Víctor Hugo Hernández Sarmiento

Fonoaudiólogo, HGZ No. 36 en Pachuca, Hidalgo

Ser amables y empáticos con los pacientes ▼

Para Víctor Hugo Hernández Sarmiento, Fonoaudiólogo con 4 años de antigüedad y adscrito al Hospital General de Zona (HGZ) No. 36 en Pachuca, Hidalgo, su labor le permite vivir momentos de gran satisfacción, como lograr que un menor diga sus primeras palabras o que un adulto recupere la capacidad de alimentarse por sí mismo.

Víctor Hugo considera que, aunque la Fonoaudiología no es muy popular entre la gran variedad de especialidades médicas del Instituto, poco a poco va ganando visibilidad al cuidar del habla, la voz y el lenguaje de los pacientes, permitiendo mejorar su interacción con las demás personas.

Escanea el código QR y conoce más acerca de sus actividades ▶





FUNDACIÓN IMSS:

INVESTIGACIÓN Y SOLIDARIDAD AL SERVICIO DE UN FUTURO MÁS JUSTO

Durante más de dos décadas, Fundación IMSS ha consolidado su papel como eje motor de la innovación médica y la investigación clínica, posicionándose como un gestor confiable de proyectos estratégicos. Esta labor articula la confianza entre el sector público, la academia y la industria, traduciéndose en resultados tangibles: una mejor atención y Trato Digno a las y los derechohabientes del Instituto Mexicano del Seguro Social y sus familias.

Los programas de responsabilidad social de la Fundación reflejan el trabajo humano y colectivo; la entrega de más de 28 mil sillas cama de acompañamiento en unidades hospitalarias a nivel nacional de 2014 a la fecha, es claro ejemplo de su vocación social.

La educación médica continua constituye otro pilar fundamental, con la participación de profesionales de la salud, del sector público, privado, universidades y público en general; en actividades académicas presenciales y mixtas. A destacar el Congreso Internacional de Enfermería IMSS, Congreso FIMSS de Salud Mental, Congreso Internacional "Mi Lucha es Rosa"; aunado a la oferta de contenidos en plataformas digitales, son referentes en la actualización basada en evidencia.

Por su trabajo en programas como el Campamento Infantil y Juvenil, por sus acciones de sensibilización en salud renal y cáncer de mama, Fundación IMSS se consolida como el brazo solidario del Instituto.

Gracias al éxito de la carrera "Mi Lucha es Rosa 2025" y al compromiso de participantes y aliados estratégicos, fue posible donar un equipo de ultrasonido a la Clínica de Mama del IMSS en Tláhuac, que beneficiará anualmente a más de 9 mil pacientes, a fin de realizar la detección del cáncer en etapas tempranas e iniciar tratamiento en forma oportuna.

Al cumplir 23 años, marcamos el paso de una entidad consolidada que equilibra la esencia de su misión con la adaptación necesaria para trascender en el tiempo.



LÍDER EN TRASPLANTES DE MÉDULA EN VERACRUZ



Escanea el QR para conocer más de sus actividades.



La Dra. Martha Audelo Guzmán, con 14 años de antigüedad en el Instituto, es encargada de la Clínica de Trasplante de Células Progenitoras Hematopoyéticas en la Unidad Médica de Alta Especialidad (UMAE) Hospital de Especialidades (HE) No. 14 del Centro Médico Nacional (CMN) "Lic. Adolfo Ruiz Cortines" en Veracruz.

Área que, en 2025, gracias a su liderazgo, llevó a cabo con éxito 5 trasplantes de médula ósea, el desarrollo del Laboratorio de Células Hematopoyéticas y la Unidad de Trasplante; logros que la colocaron entre los primeros lugares a nivel sur en el país.

Dra. Martha Audelo Guzmán

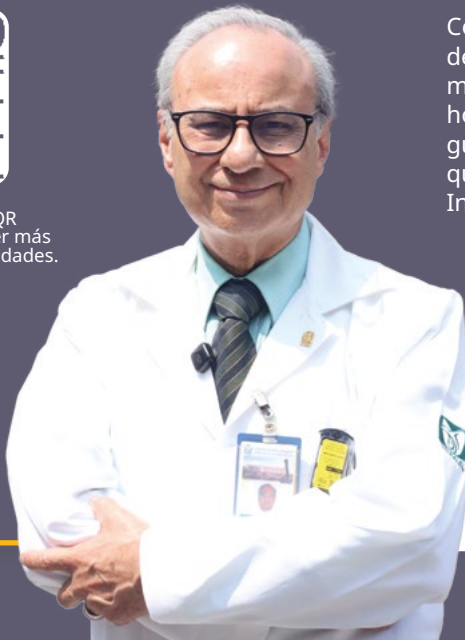
Responsable del Programa de Trasplante de Células Progenitoras Hematopoyéticas, UMAE HE No. 14, CMN "Lic. Adolfo Ruiz Cortines".

Fuente: OOAD del IMSS en Veracruz Sur

UNA VIDA DE SERVICIO EN EL IMSS



Escanea el QR para conocer más de sus actividades.



El 1.º de marzo de 1970, el Dr. Francisco José Avelar Garnica inició su travesía dentro del IMSS. Con 81 años tiene cerca de 56 de antigüedad y de dedicación dentro del Instituto. Actualmente, se desempeña como jefe del servicio de Radiología e Imagen, donde en 2025 atendió a más de 180 mil pacientes.

Considera que su trabajo es una parte muy importante de su vida y lo motiva a continuar con su labor hasta el momento en que el IMSS se lo permita. La gratitud, honestidad, disciplina, orden, objetivos y el cuidado guían su convivencia con la derechohabencia, a quienes considera son la razón de la existencia del Instituto.

Dr. Francisco José Avelar Garnica

Jefe del servicio de Radiología e Imagen, UMAE HE "Bernardo Sepúlveda Gutiérrez", CMN "Siglo XXI".

Fuente: OADD del IMSS en Ciudad de México Sur

Machaca de Pescado estilo sudcaliforniano

4 PORCIONES

Ingredientes:

- 480 g de pescado seco deshebrado
- 4 cucharaditas de aceite
- 4 jitomates chicos
- 1 cebolla mediana
- 4 chiles verdes
- 8 tortillas de maíz
- 8 huevos
- *Opcional: limón y salsa mexicana*

Valor nutrimental (4 raciones)

| | |
|----------------|------------------|
| Energía | 1,680-1,840 kcal |
| Proteína | 152-168 g |
| Grasas totales | 72-88 g |
| Carbohidratos | 80-96 g |
| Fibra | 12-16 g |

Preparación:

1. Si el pescado está muy salado, enjuágalo ligeramente y deshébralo.
2. Sofríe la cebolla y el chile con el aceite durante 2 minutos, agrega el jitomate y cocina hasta que suavice.
3. Incorpora el pescado deshebrado y cocina por 3-4 minutos.
4. Bate los huevos y agrégalos a la mezcla.
5. Cocina moviendo constantemente hasta que el huevo esté cocido.
6. Sirve caliente con tortillas y limón. Puedes acompañar con frijoles refritos, salsa molcajetada y café de talega.



Lo mejor de

FAMILIA IMSS

SUPLEMENTOS
EN LOS ESTADOS



GUANAJUATO

El IMSS recupera mil miradas y vidas transformadas

Gracias al **Programa de Trasplante de Córnea** de la UMAE HE No. 1, CMN del Bajío, iniciado en 2010, ya son **1,000 pacientes que han recuperado la vista** y mejorado su calidad de vida.

La doctora Laura Elena Valencia Fonseca, fundadora del programa de donación y trasplante de órganos y actual jefa de Oftalmología, destacó que es un proyecto sólido y reconocido a nivel estatal. El trasplante número 1,000 fue para un derechohabiente de Celaya, de 40 años, que ya había recibido un trasplante en 2011. Ahora, con ambos ojos atendidos, su historia refleja el impacto transformador de este programa.



Somos IMSS

IMSS
LA REVISTA

FAMILIA

42



COLIMA

En Colima, la salud late con fuerza

El trabajo coordinado de un equipo multidisciplinario y a la infraestructura de Hemodinamia en Colima, devolvieron calidad de vida a la señora Elena, con la exitosa colocación de un marcapasos en el Hospital General de Zona (HGZ) No. 1.

El médico hemodinamista del HGZ No. 1, doctor Erick Benjamín Trujillo Virgen, dijo que "este caso es un ejemplo de cómo **la infraestructura de Hemodinamia está transformando la vida de los pacientes**". La paciente se recuperó sin complicaciones y hoy cuenta con un corazón más estable y seguro.





CHIHUAHUA



Un latido más fuerte gracias al IMSS Chihuahua

En el Hospital General Regional No. 1 "Morelos", del IMSS en Chihuahua, especialistas realizaron una intervención de alta complejidad para **salvar la vida de un bebé de apenas dos meses** diagnosticado con atresia pulmonar —una malformación genética del corazón que ponía en riesgo su vida— fue atendido oportunamente en la Sala de Hemodinamia, donde se le practicó un cateterismo cardíaco.

Gracias a la experiencia y dedicación del equipo médico, hoy el bebé tiene una nueva esperanza para continuar su tratamiento y seguir adelante.



CDMX SUR



Tecnología de vanguardia devuelven sonrisas en el IMSS

El IMSS logró un avance histórico al realizar, por primera vez, una reconstrucción mandibular con prótesis personalizada a una paciente pediátrica del Hospital de Pediatría "Silvestre Frenk Freund". La cirugía permitió retirar un tumor benigno invasivo y reconstruir la mandíbula con injerto óseo y placas de titanio de última generación.

Gracias a ello, la niña recupera funcionalidad y estética facial, con evolución favorable, con lo que **el IMSS reafirma el compromiso con la innovación médica y brindar segundas oportunidades de vida.**

HIDALGO



Estado Libre y Soberano de Hidalgo

IMSS Hidalgo transforma vidas con el Programa PASS

El **Programa de Atención Social a la Salud (PASS)** impulsa la salud de su población derechohabiente para promover hábitos y estilos de vida saludables a través de activación física, talleres educativos, orientación nutricional y cursos especializados para prevenir y controlar enfermedades como diabetes, hipertensión y obesidad, además de fortalecer la salud mental.

A través del PASS, Leslie Rincón Gallegos, de 49 años, logró recuperar movilidad gracias al curso de higiene de cadera en el CSS Pachuca, lo que ha disminuido el dolor causado por una displasia congénita que le permite retomar sus actividades cotidianas.



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

Escanea el código QR



Fuente: OOAD del IMSS en Guanajuato, Colima, Chihuahua, CDMX Sur, Hidalgo

EL OAXTEPEC DEL BALNEARIO A LA PRIMERA DIVISIÓN: LA HAZAÑA FUTBOLERA DEL IMSS

MARCO ANTONIO OROZCO ZUARTH



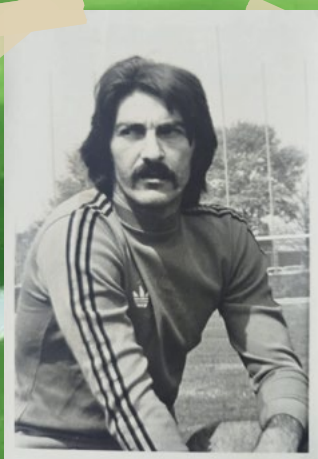
En el corazón cálido de Morelos, entre las albercas y jardines del Centro Vacacional Oaxtepec, nació en 1979 un experimento singular del fútbol mexicano: el Club de Fútbol Oaxtepec-IMSS. No surgió de empresarios privados ni de magnates deportivos, sino del propio Instituto Mexicano del Seguro Social, que apostó por convertir el deporte en símbolo de integración social y orgullo regional.

Aquel equipo parecía destinado a caminar con prisa. En la temporada 1979-1980 debutó en la Tercera División y, contra muchos pronósticos, llegó hasta la final frente a las Águilas de la UPAEP. El triunfo le dio el campeonato y el ascenso a la Segunda División. Era el primer aviso de que Oaxtepec había nacido, como diría después su técnico Edelmiro Arnauda, "con estrella".

La temporada 1980-1981 consolidó la ilusión. El club obtuvo 58 puntos, con 16 victorias, 15 empates y 15 derrotas, suficientes para disputar la liguilla final de ascenso. Aunque entonces no logró culminar la hazaña, el proyecto siguió creciendo. Un año después, en la campaña 1981-1982, el Oaxtepec alcanzó la gloria y conquistó el campeonato de la Segunda División, obteniendo el ascenso automático a la Primera División profesional.

El 24 de julio de 1982, Edelmiro Arnauda declaró al diario Excélsior que el Oaxtepec era "un equipo que nació con estrella", pues en apenas tres años de existencia ya se encontraba en la máxima categoría del fútbol mexicano. Sus palabras resumían el asombro de una época en que un club impulsado por una institución pública había escalado desde las divisiones menores hasta la élite nacional.

El debut en Primera División ocurrió el 3 de septiembre de 1982 en el Estadio Azteca frente al Club América. Perdieron 2-0, pero aquella noche el Oaxtepec-IMSS entró oficialmente al mapa grande del balompié mexicano. En el arco aparecía un nombre que más tarde sería legendario: Ricardo La Volpe. El equipo terminó aquella campaña en el cuarto lugar del Grupo 3 con 32 puntos.



Para la temporada 1983-1984, La Volpe asumió la dirección técnica y mantuvo competitivo al club. Sin embargo, fuera de la cancha ya se negociaba el destino de la franquicia. El 1 de agosto de 1984 se firmó el convenio entre el Club de Fútbol Oaxtepec, la Promotora Puebla y el IMSS para la venta del equipo. Ese mismo día, el Consejo Técnico del Seguro Social emitió el Acuerdo 1848/84, expresando su satisfacción por la enajenación del club. El Instituto incluso se comprometió a facilitar gratuitamente el uso del estadio ubicado en el Centro Vacacional Oaxtepec.

El equipo se transformó en Ángeles de Puebla y, años más tarde, en 1989, la franquicia viajó hasta Torreón para convertirse en el actual Santos Laguna.

Parecía el final definitivo, pero el fútbol tiene memoria. En 2022, tras adquirir la franquicia de Pejelagartos de Tabasco, el club volvió a competir profesionalmente en la tercera división bajo el nombre de Club Deportivo Oaxtepec. Como si el eco de aquel viejo proyecto del IMSS aún siguiera rodando sobre la cancha morelense.

La Volpe en el IMSS

Ricardo La Volpe llegó a México en 1979 para jugar con el Atlante, donde destacó como arquero y alcanzó la final de la temporada 1981/82. Posteriormente, defendió al Oaxtepec, club en el que se retiró como futbolista en 1983 y comenzó su carrera como director técnico, logrando salvar al equipo del descenso.



Fuente: Archivo Histórico del IMSS
Acuerdos del H. Consejo Técnico. Relación de Acuerdos, 1979, y 1984.
IMSS. Historia Ilustrada del Deporte. 2ª. Edición ampliada, 2023
IMSS. Prestaciones sociales. Serie: Actividad, Carpeta No. 5





Escanea este QR para ingresar al sitio



Si no cuentas con la app Tu Perfil IMSS, conoce cómo descargarla

NUEVO PROCESO DE REGISTRO DE TALLAS DE ROPA CONTRACTUAL



NUEVO PROCESO DE REGISTRO DE TALLAS DE ROPA CONTRACTUAL

Se habilitó un nuevo sistema para registrar tus tallas de ropa contractual, únicamente a través de la app TU PERFIL IMSS.



LA INTEGRIDAD SE PROMUEVE

En el **IMSS Puebla**, los **días 9** nos pintamos de verde por **la integridad**.



HGR No. 36
Carmen Serdán Alatríste



HGR No. 9 Tehuacan



UMF No. 13

Fuente: OOAD del IMSS en Puebla



IMSSGLISH

- **AMIIMSS:** Atención Materna Integral IMSS.
- **ARIMAC:** Área de Información Médica y Archivo Clínico.
- **LGS:** Ley General de Salud.
- **OMS:** Organización Mundial de la Salud.
- **RAG:** Retrieval-Augmented Generation.
- **SAISME:** Servicio de Atención Integral a la Salud Mental.
- **SUS:** Sistema Universal de Salud.



atención
+digna
+humana



Esta silla
fue donada
por alguien
como tú.

COSTO DE CADA SILLA CAMA **\$4,500.00** (CUATRO MIL QUINIENTOS PESOS 00/100 MN)



FUNDACIÓN IMSS, A.C.
BBVA CUENTA 0112030942
CLABE: 12180001120309420

FUNDACIÓN IMSS, A.C. PASEO DE LA REFORMA 476 MEZZANINE PONIENTE COL. JUÁREZ C.P. 06600 ALCALDÍA CUAUHTÉMOC CIUDAD DE MÉXICO

WWW.FUNDACIONIMSS.ORG.MX



INSTITUTO MEXICANO DEL SEGURO SOCIAL
SEGURIDAD Y SOLIDARIDAD SOCIAL

IMSS/COMUNICACIONES/2018/001

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