

FAMILIA

Historias de **IMSS**piración

IMSS

LA REVISTA

Número 68 | Mayo | 2025

Porque queremos un mejor futuro para ti,
“Vive Saludable, Vive Feliz”



ADIÓS A LA COMIDA
CHATARRA EN LAS
ESCUELAS!

YA ES HORA DE UNA ALIMENTACIÓN
SALUDABLE



vive
Saludable
Vive Feliz



RECORDAMOS AL
DR. FELIPE CRUZ VEGA



**80° ANIVERSARIO DEL
OOAD EN PUEBLA,**
PRIMERO EN INCORPORARSE AL SEGURO SOCIAL



LUDOTECAS HOSPITALARIAS:
USO SALUDABLE DEL TIEMPO LIBRE

Implementa el autocuidado en tu trabajo



El autocuidado en el trabajo es la manera de cuidar la salud física, mental y emocional durante la jornada laboral. Esto permite **mantener un equilibrio saludable y productivo.**

¿Cómo puedo aprender más de mis emociones conscientemente?

Escanea el código QR para más información.



• 04

EDITORIAL

- La enfermería y el Segundo Piso de la Cuarta Transformación

• 05

IMSS + seguro + social

- Fotogalería de los eventos más relevantes de abril
- Informes Órganos de Operación Administrativa Desconcentrada del IMSS 2024-2025

• 09

Identidad IMSS

- “La limpieza es un acto de amor y respeto por todos”: María Angélica Toscano Cernas
- “La limpieza y el orden generan una buena imagen del IMSS”: José Luis Rodríguez Ruiz

• 10

¿Cómo lo hago?

- Ludotecas Hospitalarias: uso saludable del tiempo libre

• 11

Deporte, cultura y entretenimiento

- Actividades culturales gratuitas
- Cartelera teatral
- Cartelera Cine Linterna Mágica
- El Director General recomienda leer: “El loco de Dios en el fin del mundo” de Javier Cercas
- 2ª Carrera por la Salud Renal, creamos conciencia para el cuidado de los riñones

• 16

Vivo y trabajo saludable

- Porque queremos un mejor futuro para ti, “Vive Saludable, Vive Feliz”
- El tabaco: un enemigo silencioso que destruye tu salud

• 22

Los consejos de Marco Aurelio

- Pronósticos de crecimiento de la economía mundial en 2025 y el papel de México

• 26

Comunidad IMSS

- Dr. Felipe Cruz Vega: una historia de vocación, servicio y humildad
- Podcast del Instituto Mexicano del Seguro Social 22º Aniversario de Fundación IMSS: construimos un México más humano y justo
- María Dominga: ejemplo de entrega a la comunidad como partera voluntaria
- Los transportes para traslado de pacientes
- IMSSgram: salud, cercanía y contenido que se receta solito
- Lo mejor de Familia IMSS en los estados
- Convicción de atender con calidad y calidez: HGR No. 1, Tijuana, Baja California
- Puebla, primer estado en implementar el Seguro Social
- Chiles en nogada
- Trivia

FAMILIA IMSS

Historias de IMSSpiración LA REVISTA

DIRECTORIO

Director General
Zoé Robledo

Secretario General
Jorge Gaviño Ambriz

Directora de Prestaciones Médicas
Alva Alejandra Santos Carrillo

Director de Prestaciones Económicas y Sociales
Mauricio Hernández Ávila

Directora de Incorporación y Recaudación
Luisa Obrador Garrido Cuesta

Directora Jurídica
Norma Gabriela López Castañeda

Director de Finanzas
Marco Aurelio Ramírez Corzo

Director de Administración
Borsalino González Andrade

Directora de Innovación y Desarrollo Tecnológico
Claudia Laura Vázquez Espinoza

Director de Operación y Evaluación
Javier Guerrero García

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

Titular de la Unidad de Comunicación Social
Amadeo Díaz Moguel



FAMILIA IMSS

Historias de IMSSpiración LA REVISTA

LA ENFERMERÍA Y EL SEGUNDO PISO DE LA CUARTA TRANSFORMACIÓN

Desde 2021, México incorporó a su calendario oficial la conmemoración del Día Internacional de la Enfermería y así, cada 12 de mayo en nuestro país, al igual que en todo el mundo, hacemos un homenaje a quienes son pilares de la medicina: las enfermeras y enfermeros.

Y no es que anteriormente no lo reconociéramos, pero dedicábamos el 6 de enero para hacerlo. Sin embargo, en el IMSS decidimos que, por su importancia, dejaríamos vigentes ambas fechas para así reconocer doblemente la labor profesional, ética y humanista del personal de enfermería de nuestra institución.

El 1 de octubre de 2024, al tomar posesión como presidenta de México, la Dra. Claudia Sheinbaum presentó 100 compromisos con el pueblo de México. Uno de los ejes fue el fortalecimiento y la continuidad en los procesos de transformación del sector salud y por ello, planteó tres grandes estrategias que permiten consolidar la 4a Transformación del país. Lo relevante es que las mismas pasan de manera central por el personal de enfermería del país, pero, sobre todo por las enfermeras del IMSS.

La primera estrategia es "Salud Casa por Casa", que, a través de visitas periódicas en los hogares, cuidará de nuestras personas adultas mayores y de personas con discapacidad. La segunda es "Vive Saludable, Vive Feliz", con la que estamos visitando todas las escuelas primarias del país para promover estilos de vida saludables en las y los infantes. La meta es llegar a 90 mil 832 escuelas para revisar peso y talla, salud visual y bucal de 11.8 millones de niñas y niños. Y la última, las "Jornadas de Paz", que forman parte de la Estrategia Nacional de Seguridad, llevarán servicios de atención médica, prevención de la salud, orientación y asesoría en prestaciones del Instituto Mexicano del Seguro Social a los municipios del país que tienen mayor índice de inseguridad. El objetivo es atacar las causas que crean desigualdad y violencia en el país.

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

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

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



Zoé Robledo
Director General del IMSS

Para que estas estrategias sean una realidad, a siete meses del gobierno de la presidenta Claudia Sheinbaum, la participación de las meras meras, las enfermeras del Seguro Social, ha sido clave. Son ellas las encargadas de recorrer las colonias, de visitar a las personas adultas mayores, de vacunar, de inculcar y enseñar hábitos saludables a la niñez de nuestro país, son quienes imparten pláticas informativas, llevan el control del historial clínico de las y los pacientes en su Cartilla Nacional de Salud; además, son quienes muchas veces, con un abrazo o solo escuchando a quienes lo necesitan, curan el cuerpo y el alma.

La presidenta lo sabe, y aunque reconoce a todas y todos los enfermeros del país, tiene un aprecio especial por las y los del Seguro Social. No es casualidad que el pasado 13 de diciembre en Palacio Nacional, durante la 115 Asamblea General del IMSS, haya señalado:

"En el IMSS, el personal de enfermería trabaja incansablemente por construir un sistema de salud accesible y gratuito para todas y todos los mexicanos. Les agradezco a todas y a todos, pero en especial a las mujeres porque ellas son más y porque sabemos que a veces les toca la doble jornada, quienes además de atender a todos los derechohabientes en clínicas y hospitales, realizan el trabajo en sus hogares".

Nosotros también sabemos de la importancia de la enfermería que, adicionalmente, cada día realiza más de 52 mil chequeos PrevenIMSS, más de 34 mil procedimientos de diálisis peritoneal y más de 42 mil atenciones integrales. Por eso, en el marco del Día Internacional de la Enfermería, todo el Instituto Mexicano del Seguro Social les hace patente su agradecimiento.

Así que, les invito a enterarse de lo que está haciendo la enfermería para transformar la salud del pueblo de México.

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

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

Colaboración Especial: Aída Araceli Álvarez Ojeda, Álvaro Ernesto Castellanos Moral, Bárbara Xóchitl López Castillo, Carlos Javier Guzmán López, Dante Iván Orduña Alba, Eddy Gustavo Armenta Vargas, Hugo Rodrigo Luna Lomelí, Javier Eduardo Chim Pérez, Jesús Erik Amaral Sagahón, José Carlos Davis Toledo, José Miguel Concepción Núñez Núñez, Lidia Calderón Castro, Marco Emiliano Palma Aguirre, Mariana Anabel Colín Trejo, Mercedes del Pilar Hernández Olguín, Mónica García Rizo, Mónica Martínez García, Nora Rodríguez Aceves, Oscar Vladimir López Arteaga, Sandra Daniela Alcocer Núñez, Sara Lizbeth Cuevas Lieras y Xóchitl López Barrón y Aguilar.

CONOCE LAS ACCIONES INSTITUCIONALES MÁS RELEVANTES DE ABRIL



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

- Colocó la primera piedra de los Centros de Educación y Cuidado Infantil (CECI), desde Ciudad Juárez, Chihuahua. En un enlace durante la Conferencia "Las mañaneras del pueblo", encabezada por la presidenta de México, Dra. Claudia Sheinbaum, destacó que los centros brindarán a las mujeres trabajadoras un espacio seguro y adecuado para el desarrollo de sus hijas e hijos, con un nuevo modelo pedagógico y que se involucra directamente en el sistema de cuidados.

- Presentó, durante la Conferencia "Las mañaneras del pueblo", encabezada por la presidenta de México, Dra. Claudia Sheinbaum, los planes 2025 del IMSS para mejorar infraestructura y servicios médicos con una inversión de 7 mil 454 mdp y de 10 mil 494 mdp para renovar equipo electromecánico.
- Acompañó a la presidenta de México, Dra. Claudia Sheinbaum, al anuncio del inicio de la construcción del Hospital Regional de Alta Especialidad del IMSS en Guadalupe, Zacatecas.
- Participó en la presentación de los Protocolos Nacionales de Atención Médica (PRONAM), que fue encabezada por el secretario de Salud, Dr. David Kershenovich.
- Recorrió el HGR No. 2, en Fresnillo, Zacatecas; supervisó los avances del nuevo HGR No. 23 y entregó 31 ambulancias en Ensenada, Baja California; visitó el terreno donde se construirá el HGR en Los Cabos, Baja California Sur, y revisó operaciones del HGR No. 2 en Ciudad Juárez, Chihuahua.
- Asistió al informe de actividades 2024 del Dr. Juan Gilberto Pérez Soltero, titular del OOAD del IMSS en Baja California Sur.



SERVICIOS DE SALUD, DEPORTE Y CULTURA:



1

Los CSS y Unidades Deportivas del IMSS participaron en la “Clase Nacional de Boxeo”, iniciativa del Gobierno de México, para fomentar la salud, el deporte y la sana convivencia.

2

El IMSS avanza en la construcción de un Sistema Nacional de Cuidados que atenderá las necesidades de la población y brindará justicia social a los grupos de atención prioritaria.

3

Se realizó el Curso-Taller de Gestión Directiva de Enfermería para fortalecer las competencias de este personal e impactar en la atención desde el punto de vista gerencial.



4

Más de 6 mil enfermeras y enfermeros del IMSS aplicaron 830 mil dosis, en 1,136 UMF y 1,054 puestos de vacunación extramuros, durante la Semana Nacional de Vacunación 2025.



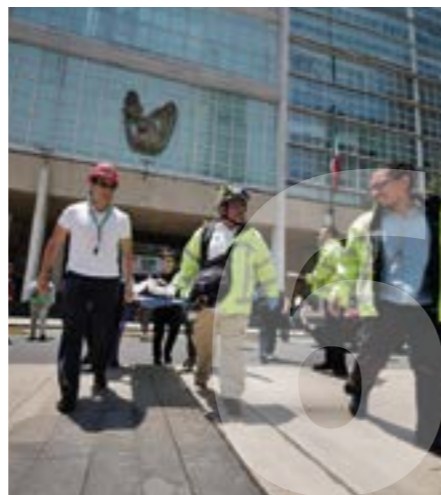
5

Se efectuó la Semana Nacional de la Seguridad Social 2025 en la Cámara de Diputados, en donde se analizaron temas como pensiones, cobertura para trabajadores informales y mejora de los servicios de salud, entre otros.



6

Con la evacuación de 1,187 personas y el apoyo de 140 brigadistas, así como de personal médico y de enfermería, el IMSS formó parte del Primer Simulacro Nacional 2025.



Informes ÓRGANOS DE OPERACIÓN ADMINISTRATIVA DESCONCENTRADA del IMSS 2024-2025

Presentamos algunas de las acciones implementadas en favor de la derechohabencia y del personal institucional:

13 de marzo
BAJA CALIFORNIA
Dra. Desiree Sagarnaga Durante



- Obtuvo el primer lugar nacional en la prevención vertical del VIH (de madre a hija o hijo durante el embarazo, parto o lactancia).
- Construcción del nuevo HGR No. 23 en Ensenada con 216 camas.
- Superó la meta de trasplantes renales (se realizaron 35 trasplantes y 28 donaciones de órganos).



25 de abril
BAJA CALIFORNIA SUR
Dr. Juan Gilberto Pérez Soltero



- Adquisición de 101 bienes correspondientes al ramo de equipo y mobiliario médico con una inversión de \$39.1 mdp.
- Puesta en operación la UMF No. 40 en sustitución de los servicios de consulta de Medicina Familiar del HGZMF No. 1.
- Realización de 5 procuraciones multiorgánicas y 10 de córneas, que representó un incremento del 25% en la procuración de córneas con respecto a 2023.



21 de febrero
TLAXCALA
Dr. Juan Carlos Corona de los Santos



- Se realizaron 2.24% más de intervenciones quirúrgicas, superando las realizadas en los últimos cinco años.
- Remodelación del CSS de Tlaxcala y mejoramiento del área de Patología del HGZ N°1.
- Adquisición de tres mil 169 equipos e instrumentales médicos de Estomatología.



20 de marzo
CAMPECHE
Dra. Flor Irene Rodríguez Melo



- Inversión histórica para modernizar las unidades médicas de Primer y Segundo nivel de atención.
- Construcción, remodelación y equipamiento del nuevo hospital del IMSS en Ciudad del Carmen, que sustituirá al Hospital Materno Infantil.
- Puesta en marcha de la Sala de Hemodinamia de alta tecnología en el HGZ No. 1 “Dr. Abraham Azar Farah”.



28 de marzo

CHIAPAS

Dr. Hermilo Domínguez Zárate



- Autorización de licencia para la apertura de una Unidad de Hemodiálisis en Tonalá, con 10 sillones.
- Inversión de 12.1 millones de pesos en equipamiento médico avanzado, para mejorar los servicios en unidades de Segundo Nivel.
- Disminución de quejas a la prestación de los servicios y 205 reconocimientos al personal del IMSS Chiapas.



14 de marzo
GUANAJUATO

Dr. Marco Antonio Hernández Carrillo



- El HGZ/MF No. 21 en León alcanzó el primer lugar nacional en procuración de órganos, con 207% de cumplimiento.
- Inauguración de la UMF No. 60 en León, con una inversión de 142 millones de pesos.
- Construcción del HGZ de 72 camas en Guanajuato capital, que beneficiará a 242 mil derechohabientes.



14 de febrero
MORELOS

M.E. Mónica Arriaga Arroyo



- Remodelación de 8 pisos de la torre hospitalaria del HGR No. 1 en Cuernavaca.
- Remodelación del área de hospitalización, urgencias y comedor del HGZ No. 5 en Zacatepec.
- Remodelación de las UMF No. 4 en Jojutla, No. 6 en Puente de Ixtla y No. 23 en CIVAC.



21 de febrero
PUEBLA

Dra. María Magdalena Tinajero Esquivel



- Garantiza la atención de 2,180,388 personas beneficiarias tras la incorporación de 661,000 trabajadores.
- Recuperó tres lugares en el ranking nacional de indicadores médicos, al pasar del lugar 17 al 14.
- Puesta en marcha de la Central de Mezclas de la UMAE de Especialidades y avance en la obra del HGZ No. 36.



20 de marzo
YUCATÁN

Dr. Alonso Juan Sansores Río



- Construcción de la UMF de 10+5 consultorios + Atención Médica Continua, del HGZ en Ticul y del Centro de Mezclas.
- Inversión en conservación para la mejora de imagen de los HGR No. 12 y No. 1 y, de la UMAA, entre otras unidades médicas.
- Inversión de más de 45 millones de pesos para la adquisición de equipamiento médico.



7 de marzo
TABASCO

Dr. José David Orgaz Fernández



- Apertura e inicio de operaciones del HGZ No. 2A en Cárdenas, en beneficio de 100 mil derechohabientes.
- Fortalecimiento de la plantilla laboral con 936 plazas, 775 para el HGZ No. 2A y 161 para cobertura de programas institucionales.
- Los procesos de atención médica presentaron una mejora; al cierre de 2024 se posicionó en el lugar número 10 del ranking nacional.



LA LIMPIEZA ES UN ACTO DE AMOR Y RESPETO

Por todos



María Angélica Toscano Cernas



María Angélica Toscano Cernas es ayudante de limpieza e higiene de unidades médicas y no médicas, adscrita al HGZ No. 1 en Villa de Álvarez, Colima. Con 8 años de antigüedad en el IMSS, se encarga de organizar y supervisar: los trabajos de limpieza e higiene, el control de los materiales higiénicos, la capacitación de los auxiliares y el registro de los controles administrativos de trabajo del personal, entre otras actividades.

Estas labores son de gran importancia, ya que en áreas de alto riesgo la limpieza y la desinfección son fundamentales para garantizar la recuperación de la derechohabencia y para hacerla sentir bien durante su estancia hospitalaria.

Considera el buen trato como el respeto a los demás, tener empatía, saber escuchar, hacer su trabajo con amabilidad y responsabilidad para mantener el prestigio institucional.

“Agradezco la importancia que tiene la categoría de Limpieza e Higiene dentro del IMSS”.

Fuente: OOAD del IMSS en Colima.

LA LIMPIEZA Y EL ORDEN GENERAN UNA BUENA *Imagen del IMSS*

Adscrito en las oficinas centrales del OOAD del IMSS en Jalisco, José Luis Rodríguez Ruiz, con 28 años de antigüedad, desempeña actividades de limpieza e higiene. Ingresó al Instituto motivado por los miembros de su familia, que son trabajadores del Instituto.

En las instalaciones del OOAD, es responsable de supervisar que el personal de Limpieza e Higiene realice sus actividades de forma adecuada, para garantizar en todo momento la buena imagen, la limpieza, el pulido de pisos e higiene de baños para que, con ello, los derechohabientes y sus compañeros disfruten de unas instalaciones limpias y seguras.

La limpieza, el orden y la amabilidad hacia todas las personas rigen su quehacer cotidiano, con lo que busca generar un ambiente agradable para toda la gente que visita las instalaciones del OOAD.

“Deseo ser recordado por el buen trato que le di a todos durante mis años de trabajo”.

Fuente: OOAD del IMSS en Jalisco.



José Luis Rodríguez Ruiz

LUDOTECAS HOSPITALARIAS: USO SALUDABLE DEL TIEMPO LIBRE

¿Cuál es el objetivo?

Estar en situación hospitalaria es difícil para pacientes y quienes les cuidan, y, frecuentemente, se enfrentan a momentos de miedo, incertidumbre, frustración, angustia, estrés y aburrimiento.

En este sentido, nuestras ludotecas buscan resignificar la estancia hospitalaria, favoreciendo la salud emocional y la capacidad de resiliencia de pacientes y personas cuidadoras por medio del juego, la lectura y otras actividades recreativas, lo que se traduce en una opción para el uso saludable del tiempo libre.

¿A quién va dirigido?

Este servicio gratuito beneficia a pacientes y personas cuidadoras.

¿Cómo puedo pertenecer o apoyar a este programa?

Uniéndote al Voluntariado IMSS o como parte del programa de servicio social (licenciatura). También, puedes apoyar con donativos en especie, como juegos de mesa; juguetes y libros (nuevos o en excelentes condiciones); materiales para limpieza e higiene (aerosol desinfectante, toallitas de cloro, jabón líquido o alcohol gel), y artículos de papelería (hojas de colores, plumines, lápices de colores, pinturas, pegamento, etc.).

¿Qué es el programa?

Las ludotecas hospitalarias "El escondite de Ringo" son espacios diseñados especialmente para la atención de pacientes y personas cuidadoras, en donde pueden disfrutar del servicio de préstamo de juegos, juguetes, libros y revistas, o participar en actividades recreativas propuestas por el equipo de personas ludotecarias y voluntarias.



Logros

Este programa surgió en 2014 con 16 ludotecas. Actualmente, contamos con 64 a nivel nacional. Tan solo en 2024, otorgamos 146 mil 653 atenciones.

Prepárate para ayudar, **escanea el Código QR** e **inscríbete al Curso "Introducción al Voluntariado IMSS"**.

Contáctanos:

Facebook Voluntariado IMSS

Instagram voluntariadoimss

X Voluntarios IMSS

TikTok voluntariadoimss



<https://www.voluntariadoimss.org.mx/>

Teléfono: 55 5761 1670 o 55 5627 6900 ext. 22953

Correo electrónico: ludotecas.esconditeringo@gmail.com



EL IMSS TAMBIÉN ES CULTURA

CARTELERA DEL 1 AL 30 DE JUNIO

#IMSSCultura

ACTIVIDADES CULTURALES GRATUITAS

EXPOSICIONES

Sala de Exposiciones del Centro Médico Nacional "Siglo XXI"
Exposición "El viaje. La frontera está en todas partes"

Del 15 de mayo al 15 de agosto de 2025. De lunes a viernes de 9:30 a 17:30 horas

PATRIMONIO

Visita guiada "Tesoros Culturales del IMSS"

Miércoles 25 de junio, 11:00 horas

Federico Cantú y Ernesto Tamariz en la Unidad Cuauhtémoc

Informes y reservaciones al tel. 55 5629 0200 ext. 13402

ARTES ESCÉNICAS

Teatro
"Alas y Raíces Tlaxcala
(Obra para público infantil)"
Teatro Tlaxcala
Viernes 13, 17:00 horas

Música
"Conciertos El CENART Sale a la Calle"
"Artistas por confirmar"
Centro de Seguridad Social Tepeyac
Miércoles 4, 12:00 horas

"Artistas por confirmar"
Teatro Morelos
Miércoles 11, 12:00 horas

"Artistas por confirmar"
Teatro Morelos
Miércoles 18, 12:00 horas.

CINE EN TEATROS

"Violeta al fin" Directora: Hilda Hidalgo Del 1 al 30 de junio

Teatro IMSS Córdoba
Domingo 1 y 15, 16:00 horas
Teatro IMSS Durango
Miércoles 4, 16:00 horas
Teatro IMSS León
Miércoles 11, 13:00 horas
Teatro IMSS Aguascalientes
Jueves 12, 12:00 horas
Teatro IMSS Saltillo
Jueves 12, 18:00 horas
Teatro IMSS Tepic
Lunes 16, 10:00 horas

Teatro IMSS Monclova
Lunes 16, 16:00 horas
Jueves 26, 16:00 horas
Teatro IMSS Querétaro
Lunes 16, 16:00 horas
Teatro IMSS Morelia
Martes 17, 10:00 horas
Teatro IMSS Cd. Juárez
Miércoles 18, 17:00 horas
Auditorio IMSS CSS Acapulco
Jueves 19, 15:00 horas

Teatro IMSS Cuauhtémoc
Martes 24, 18:00 horas
Miércoles 25, 18:00 horas
Teatro IMSS San Luis Potosí
Martes 24, 16:00 horas
Teatro IMSS Cd. Mante
Viernes 27, 16:00 horas
Teatro IMSS Guadalajara
Viernes 27, 18:00 horas
Teatro IMSS Piedras Negras
Viernes 27, 10:00 horas
Teatro IMSS Tlaxcala
Lunes 30, 16:00 horas

Cine para Todxs del Festival Internacional de Cine de Morelia (FICM)

Cine Linterna Mágica
"El eco"
Miércoles 11, 10:30 horas
"Ánimo, juventud"
Jueves 12, 10:30 horas
"Bem y yo"
Viernes 13, 10:30
"Los Lobos"
Miércoles 18, 10:30 horas
"Macario"
Jueves 19, 10:30 horas
"Pedro"
Viernes 20, 10:30 horas

Teatro IMSS San Luis Potosí
"El eco"
Martes 3, 16:00 horas
"Bem y yo"
Miércoles 4, 16:00 horas
"Cartas a distancia"
Jueves 5, 16:00 horas
"El laberinto del fauno"
Martes 10, 16:00 horas
"Los lobos"
Miércoles 11, 16:00 horas
"Macario"
Jueves 12, 16:00 horas

Teatro IMSS Zacatecas
"Ánimo, juventud"
Lunes 2, 18:00 horas
"Bem y yo"
Martes 3, 10:00 horas
"Los olvidados"
Miércoles 4, 18:00 horas
"Lluvia"
Lunes 9, 18:00 horas
"Los lobos"
Martes 10, 10:00 horas
"Macario"
Miércoles 11, 18:00 horas

Teatro IMSS Tepic
"Ánimo, juventud"
Lunes 2, 9:00 horas
"Los olvidados"
Martes 3, 9:00 horas
"Cartas a distancia"
Miércoles 4, 9:00 horas
"Cindy la regia"
Jueves 5, 9:00 horas
"El laberinto del fauno"
Viernes 6, 9:00 horas
"Un disfraz para Nicolás"
Lunes 9, 9:00 horas

Teatro IMSS Ciudad Mante
"El eco"
Martes 10, 16:00 horas
"Los olvidados"
Miércoles 11, 16:00 horas
"Lluvia"
Jueves 12, 16:00 horas
"Cindy la regia"
Martes 17, 16:00 horas
"Un disfraz para Nicolás"
Miércoles 18, 16:00 horas
"Pedro"
Jueves 19, 16:00 horas

Programación sujeta a cambios, sin previo aviso.

EL IMSS TAMBIÉN ES CULTURA

CARTELERA DEL 1 AL 30 DE JUNIO

TEATROS METROPOLITANOS

TEATRO TEPEYAC

"CARMEN MONTEJO"

"Dinosaurios al rescate"

Domingo 1 y 29 de junio, 12:00 horas

Domingo 15 de junio, 14:00 horas

"El Libro de la Selva,

La Aventura de Mowgli"

Domingo 1 de junio, 14:00 horas

Sábado 14 y 28 de junio, 16:00 horas

"La Sirenita el musical"

Domingo 1, 15 y 22 de junio, 16:30 horas

"El Lago De Los Cisnes"

Domingo 1 y 8 de junio, 18:30 horas

Sábado 7 y 14 de junio, 20:30 horas

"Vestidas y Alborotadas Show"

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

"Cenicienta, la Magia del Amor"

Sábado 7 y 21 de junio, 14:00 horas

"El Mago de Oz"

Sábado 7 y 21 de junio, 16:00 horas

Domingo 29 de junio, 16:30 horas

"Razones para decirte adiós"

Sábado 7 y 21 de junio, 18:00 horas

Jueves 19 y 26 de junio, 20:00 horas

"Caperucita Roja y el Lobo ¿feroz?"

Domingo 8 y 29 de junio, 14:00 horas

"Princesas, el musical"

Domingo 8 de junio, 16:30 horas

Sábado 28 de junio, 14:00 horas

"El Diario de Ana Frank"

Sábado 14 y 28 de junio, 18:00 horas

TEATRO HIDALGO

"IGNACIO RETES"

"La Tiendita de los Horrores"

Domingo 1, 8, 15 y 22 de junio, 17:30 horas

Jueves 5, 12 y 19 de junio, 20:00 horas

Viernes 6 y 13 de junio, 17:30 y 20:30 horas

Sábado 7, 14 y 21 de junio, 17:30 y 20:30 horas

Viernes 20 de junio, 20:30 horas

TEATRO SAN JERÓNIMO

"INDEPENDENCIA"

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

Domingo 1, 8, 15, 22 y 29 de junio, 18:00 horas

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

"Bella y Bestia"

Domingo 1, 8 y 15 de junio, 11:30 y 13:30 horas

TEATRO XOLA

"JULIO PRIETO"

"D mente"

Lunes 2, 9, 16, 23 y 30 de junio, 20:00 horas

"Las Crónicas del Diablo,

el Cine de Oro Mexicano"

Miércoles 4, 11, 18 y 25 de junio, 20:30 horas

"Los Videojuegos que nos hicieron:

Tributo sinfónico gamer"

Viernes 6 de junio, 20:00 horas

TEATRO ISABELA CORONA

"El Fantasma de la Ópera"

Sábado 7 de junio, 16:30 horas

"Sinfonía de la Tierra Media"

Sábado 7 de junio, 19:00 horas

"Williams Zimmer"

Sábado 21 de junio, 16:30 horas

"Sinfonía de los Dioses"

Sábado 21 de junio, 19:00 horas

TEATRO CUAUHTÉMOC

"Ali soberanes: un sol en escena"

Sábado 14 de junio, 18:00 horas

"Tributo a Queen, Kiss,

Guns N' Roses y Bon Jovi"

Sábado 28 de junio, 17:00 horas

#IMSSCultura

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

EL IMSS TAMBIÉN ES CULTURA

CARTELERA DEL 5 AL 26 DE JUNIO

#IMSSCultura

CINE LINTERNA MÁGICA

Jueves 5 de junio

Bailarina

Sinopsis: Para vencer al asesino, debes convertirte en el asesino. Del Universo de John Wick Bailarina, en 2025 la venganza tiene un nuevo rostro.

Jueves 12 de junio

Cómo entrenar a tu dragón

Sinopsis: Llega una asombrosa reimaginación live-action de la película que inició la querida franquicia. Mientras una antigua amenaza emerge, poniendo en peligro tanto a vikingos como a dragones, la amistad de Hipo y Chimuelo se convierte en la clave para forjar un nuevo futuro. Juntos deberán recorrer el delicado camino rumbo a la paz, más allá de las fronteras de sus mundos y redefinir lo que significa ser un héroe y un líder.

Jueves 19 de junio

El Conjuro de la Bruja

Sinopsis: Nour se gana la vida con el contrabando de animales exóticos y peligrosos. Deseando ofrecerle a su hijo un futuro mejor, desarrolla una aplicación móvil que conecta a clientes con sanadores y brujos que curan toda clase de males de las personas. Todo va bien, pero la consulta de un paciente se convierte en una tragedia mortal y Nour tiene que afrontar una ola de violencia que podría costarle la vida a ella y a su hijo.

Elio

Sinopsis: Elio es transportado por los extraterrestres y se convierte en el elegido para ser embajador galáctico de la Tierra mientras su madre Olga trabaja en el proyecto de alto secreto para descifrar mensajes alienígenas.

Un mexicano en la Luna

Sinopsis: Un pueblo mexicano guarda un secreto sobre el lugar de nacimiento de Neil Armstrong. Un periodista intenta descubrir la verdad y hacerse famoso convenciendo a los residentes de que confirmen el rumor de que «El Güero» Armstrong nació allí.

Jueves 26 de junio

Untitled Formula 1 Feature

Sinopsis: Protagonizada por Brad Pitt como un expiloto que regresa a la Fórmula 1, junto a Damson Idris como su compañero de equipo en APXGP, un equipo ficticio en la pista. La película se filma durante los fines de semana reales del Gran Premio mientras el equipo compite contra los titanes de este deporte.



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



EL DIRECTOR GENERAL RECOMIENDA LEER "El loco de Dios en el fin del mundo" de Javier Cercas

Por: Zoé Robledo

Según la tradición y los primeros registros de la historia, el primer Papa de la Iglesia Católica fue San Pedro Apóstol, quien habría ejercido su pontificado a partir del año 30 d.C. Desde esa fecha, hasta el día de hoy, culminando con el recientemente fallecido Papa Francisco, se han tenido 266 sumos pontífices. Esa lista incluye a

Papas que reinaron por periodos cortos y aquellos que lideraron la Iglesia por décadas; la gran mayoría de origen italiano.

El 13 de marzo de 2013, tras un cónclave que se prolongó por espacio de más de veinticuatro horas y que exigió cinco votaciones de los miembros del Colegio Cardenalicio, por primera vez en la historia del catolicismo fue elegido como sumo pontífice un hombre proveniente de

Buenos Aires, Argentina. Su nombre: Jorge Mario Bergoglio, quien se convirtió en el primer Papa latinoamericano, en el primer Papa jesuita y, a su vez, en el primero con el nombre de Francisco, en honor a San Francisco de Asís.

El pasado 21 de abril, el Papa Francisco, también conocido como el "Papa del pueblo", falleció en la Casa Santa Marta, en el Vaticano. Por ello, el libro que recomiendo leer este mes es "El loco de Dios en el fin del mundo", del escritor español Javier Cercas.

La historia comienza cuando en mayo de 2023 de forma curiosa, personal del Dicasterio para la Cultura y la Educación de la Santa Sede se acercó al escritor para que este escribiera sobre el viaje que haría el Papa Francisco a Mongolia en agosto de ese año o bien, sobre el Sumo Pontífice, la Iglesia, el Vaticano o lo que él quisiera. Sería la primera vez que el Vaticano le abriría sus puertas a un escritor para que hablara con quien quisiera y preguntara lo que quisiera. Era un suceso inédito, pues le darían las facilidades a un no creyente para tener la libertad de escribir sobre una realidad que parecía oculta.

De esta forma, la pregunta que se hace el escritor y que guía la trama es, ¿por qué el Papa Francisco visita Mongolia? Y es que parecía un viaje excepcional, pues al ser un país mayoritariamente budista y con apenas un millón y medio de católicos, el Papa Francisco iría a dónde nadie quiere ir, a los rincones del mundo, salir del centro, voltear a ver la periferia y visitarla.



Y es que no era la primera vez que hacía un viaje particular. La primera vez que el Papa Francisco salió de Roma, luego de ser electo, fue para visitar Lampedusa, una isla italiana que se caracteriza por ser el lugar donde refugiados y migrantes llegan del continente africano para cruzar el Mar Mediterráneo en busca de una mejor vida. Ahí habló de una cultura que nos lleva a pensar sólo en nosotros mismos y nos hace insensibles al grito de los demás y alertó contra la globalización de la indiferencia.

A lo largo del libro, Javier Cercas intenta descubrir las particularidades que ha tenido el papado de Francisco. Y fue por eso por lo que se animó a tomar la decisión de escribir sobre él y describe esa aventura como: Un loco sin Dios persiguiendo al loco de Dios hasta el fin del mundo. Y es durante ese viaje que descubre la parte humana que caracterizó al Papa Francisco; aquel hombre que denunció los desmanes cometidos por los ricos y los poderosos contra los pobres y los indefensos; aquella persona que habló de la periferia geográfica, espiritual y social, contra la que combatió, para hacer del mundo un lugar más justo para todas y todos.

Durante ese viaje, Javier Cercas pudo entender la vida y obra del Papa, por eso la riqueza del libro está en su estilo que mezcla la crónica, el ensayo, la biografía y la autobiografía para comprender al otro y a los otros a través del pensamiento del Papa Francisco.

Ustedes se preguntarán, ¿qué tiene que ver "El loco de Dios en el fin del mundo" con el Seguro Social? El legado del Papa Francisco va a quedar marcado por defender a los que menos tienen, optar siempre por los pobres, apoyar a los migrantes, combatir la corrupción al interior de la Iglesia y por mostrar el lado humano de su persona. Y también en el campo de la salud tomó una postura, pues fue un fiel creyente de que: Toda persona debe tener acceso a la atención de la salud, quienquiera que sea, dondequiera que viva. Y tenía claros los riesgos del modelo de negocio en la salud y de la importancia de poner al enfermo en el centro de los sistemas de salud: "La salud no es un bien de consumo, es un derecho universal".

En el Seguro Social estamos convencidos de que la salud es un derecho y no un privilegio. Y creemos en la práctica que profesó el Papa Francisco, al ejercer el poder del servicio para el pueblo y en no dejar que la esperanza se apague; contribuir en que la realidad se pueda cambiar, sobre todo la de los más desfavorecidos.

2ª CARRERA POR LA SALUD RENAL 2025



CREAMOS CONCIENCIA PARA EL CUIDADO DE LOS RIÑONES

El pasado 6 de abril, 3 mil corredoras y corredores pintaron de amarillo la Segunda Sección del Bosque de Chapultepec, con motivo de la 2ª Carrera por la Salud Renal. En punto de las 7 de la mañana, las autoridades de Fundación IMSS y de la Fundación Mario Robles Ossio dieron el disparo de salida en las carreras de categoría 10 y 5 kilómetros, así como en la caminata de 3 kilómetros.

LAS GANADORAS EN LA CATEGORÍA 10 KILÓMETROS LIBRE FEMENIL FUERON:



- 1ER. LUGAR, **MARÍA TERESA VICUÑA BRITO**, con un tiempo de 43:32 minutos.
- 2DO. LUGAR, **LORENA GABRIELA GARCÍA CÁRDENAS**, con un tiempo de 47:48 minutos.
- 3ER. LUGAR, **DENISSE PÉREZ**, con un tiempo de 48:12 minutos.

LOS GANADORES EN LA CATEGORÍA 10 KILÓMETROS LIBRE VARONIL FUERON:



- 1ER. LUGAR, **CHRISTIAN CASTRO RAMÍREZ**, con un tiempo de 35:14 minutos.
- 2DO. LUGAR, **ARMANDO RAMÍREZ CANO**, con un tiempo de 36:12 minutos.
- 3ER. LUGAR, **RUBÉN MENDOZA CAMPOS**, con un tiempo de 37:10 minutos.

EN LA CATEGORÍA DE 5 KILÓMETROS, LAS GANADORAS Y GANADORES FUERON:

LIBRE FEMENIL:

- 1ER. LUGAR, **FRIDA ALEJANDRA BARRIOS**, con un tiempo de 22:31 minutos.
- 2DO. LUGAR, **ALONDRA MARTÍNEZ OLVERA**, con un tiempo de 23:57 minutos.
- 3ER. LUGAR, **ROCÍO CORNEJO MARCOS**, con un tiempo de 24:01 minutos.

LIBRE VARONIL:

- 1ER. LUGAR, **JOSÉ GONZÁLEZ CERVANTES**, con un tiempo de 18:06 minutos.
- 2DO. LUGAR, **SERGIO GIOVANNI MANCILLA RICO**, con un tiempo de 18:12 minutos.
- 3ER. LUGAR, **CRISTIAN TREJO CAMARGO**, con un tiempo de 18:14 minutos.

Este evento tiene el objetivo de crear conciencia sobre la importancia que tienen los riñones para la salud general.

¡TE ESPERAMOS EN LA 3ª CARRERA POR LA SALUD RENAL!

Fuente: Fundación IMSS

Porque queremos un mejor futuro para ti,

vive Saludable

Vive Feliz

La estrategia nacional "Vive Saludable, Vive Feliz", impulsada por el Gobierno de México y puesta en marcha el 12 de marzo de 2025, tiene como propósito contribuir a garantizar el bienestar y la salud de las niñas y los niños de las escuelas públicas del país, mediante acciones orientadas a la promoción de hábitos saludables.

Las dependencias y entidades que participan son las secretarías de Salud y Educación Pública, el IMSS y el DIF.

OBJETIVOS

- Lograr un estilo de vida saludable en familia, a través de una alimentación saludable y de la actividad física, para prevenir condiciones como el sobrepeso y la obesidad o enfermedades como la diabetes y padecimientos del corazón.
- Prevenir y evitar enfermedades bucales para proteger la salud en general y mejorar la calidad de vida.
- Prevenir enfermedades crónico-degenerativas que puedan generar problemas de la vista.

PARTICIPACIÓN DEL IMSS

La estrategia consta de cuatro módulos (estaciones):

- Promoción a la salud.
- Peso y talla.
- Estación de salud bucal.
- Estación de salud visual.

En ella participan 3,690 enfermeras y enfermeros del IMSS en 738 brigadas, en las 35 Representaciones con el firme compromiso y entusiasmo por cuidar de la salud de la población infantil mexicana.

MEDICIÓN DE RESULTADOS

Se llevará a cabo mediante una plataforma digital que inicialmente mostrará el resumen de la evaluación nacional:

- Total de los escolares evaluados (%).
- Total de escuelas evaluadas y no evaluadas (%).
- Resultado de las cuatro estaciones de la estrategia por entidad federativa, municipio y escuela.

La salud y el bienestar de las niñas y los niños son responsabilidad de todos, por eso deberán participar en equipo y activamente para lograr los objetivos de la estrategia.

PERSONAL DIRECTIVO Y DOCENTES DE LAS ESCUELAS

Deberán implementar acciones saludables permanentes en los y las estudiantes, como:

- Pausa para la hidratación.
- Consumo de frutas y verduras.
- Práctica de actividad física.
- Acciones para cuidar la salud visual y bucal.



NIÑAS Y NIÑOS

La participación de ellos es muy activa. Deberán, entre otras cosas, aprender y aplicar las tres reglas para tener una vida saludable:

- No consumir refrescos ni comida chatarra.
- Comer por lo menos una fruta diaria.
- Jugar, caminar o moverse 15 minutos diarios.

Finalmente, cuando la brigada llegue a la escuela deberán participar activamente en las estaciones que se hayan preparado.



MADRES Y PADRES DE FAMILIA

Es importante que los padres y las madres se involucren en conocer la estrategia y los beneficios, así como el "Manual para madres y padres de familia para una vida saludable", donde encontrarán recomendaciones prácticas para llevar a cabo en familia acciones que permitan desarrollar hábitos para una vida saludable. Asimismo, es necesario que permitan las actividades de las brigadas en cada escuela de sus hijos e hijas, mediante la autorización del consentimiento informado.

Para lograr el éxito es necesario sensibilizar a las familias que recurren a alimentos ultraprocesados como una opción fácil y rápida para enviar como refrigerio, con la práctica de acciones saludables permanentes como:

- Cuidar la alimentación.
- Evitar alimentos ultraprocesados y sustituirlos por alimentos saludables.
- Caminar todos los días.
- Lavarse las manos antes de comer y después de ir al baño.
- Tener siempre en casa alimentos saludables como verduras y frutas picadas o pedazos de queso fresco.
- Preferir alimentos naturales y de temporada.

Si las niñas y los niños observan el ejemplo familiar será más fácil lograr que también las pongan en práctica, hasta consolidarlas en hábitos que mejorarán su vida para prevenir el sobrepeso y la obesidad, la diabetes, hipertensión, enfermedades del corazón, así como la desnutrición.

Pero **¿cómo lograr que las y los pequeños acepten una alimentación saludable?** Aquí algunos consejos:

- Conversa y planea con la niña o el niño sobre los alimentos que se incluirán en su lonchera; de esta manera estarán seleccionados acordes con su gusto.
- Hazlo divertido, puedes enviarle una nota de amor, un lápiz bonito, un dibujo simpático.
- Sorpréndelos con alimentos nuevos en tamaños pequeños, como un sándwich partido en triángulo, trocitos de frutas y asemejarlos con caritas de animales o cosas.
- Elige alimentos sencillos y de bajo costo, como una torta con frijol, queso y jitomate, fajitas de pollo sin empanizar con trocitos de zanahoria o dos quesadillas con pico de gallo.
- Evita ponerles alimentos ultraprocesados, ya que contienen calorías vacías, como las papas fritas, pastelitos y refrescos, estos alimentos no le aportarán nutrimentos.



Escanea el Código QR y conoce más sobre la estrategia "Vive Saludable, Vive Feliz"



Testimonios de éxito

Te presentamos los testimonios de personal de enfermería que participa en la estrategia "Vive Saludable, Vive Feliz" en escuelas del país.



"Siento una enorme satisfacción al participar en esta estrategia y coordinar al personal brigadista de la Secretaría de Salud, del IMSS y DIF estatal, pero sobre todo de poder contribuir a garantizar el bienestar y la salud de las niñas y los niños de las escuelas del país, mediante acciones para promover estilos de vida saludable".

Enfermera Elisa Guadalupe Velazco Reyes.
Coordinadora del Programa de Escuela de la Estrategia Nacional "Vive saludable, vive feliz".
OOAD Aguascalientes.



"Invito a todos los padres de familia de niñas y niños en etapa escolar a que se unan a esta estrategia, ya que la prevención de enfermedades en los escolares es de vital importancia en la salud, así como practicar estilos de vida saludable".

Enfermera María del Carmen Bello Flores.
Coordinadora en Enfermería en Salud Pública.
OOAD Guerrero.



"Utilizamos diferentes dinámicas para convencer a las y los niños acerca de adoptar hábitos saludables: juegos como el de los Superhéroes Saludables, carteles, imágenes, para así socializar con ellos y que entiendan la importancia de la prevención de futuras enfermedades".

Enfermera Ilse Viridiana Santana Rodríguez.
Coordinadora de Brigadas de la Región Pachuca.
OOAD Hidalgo.



"El compromiso del IMSS con la niñez tabasqueña es brindarles una atención de calidad, por eso, el personal de Enfermería refrenda su compromiso de trabajar con la estrategia Vive saludable, vive feliz enfocada hacia la promoción de hábitos saludables y la prevención de enfermedades en las escuelas primarias públicas que visitamos".

Enfermera Guadalupe del Carmen Gómez León.
Jefa de Enfermeras de la UMF No. 48.
OOAD Tabasco.



Lunch saludable

Para seguir trabajando en equipo y facilitar un poco el camino hacia el éxito, aquí te proponemos algunas opciones de lunch saludables.

OPCIÓN 1:

- **Omelette:** Huevo (1 pieza) y espinacas (½ taza).
- **Fruta fresca:** Durazno (2 piezas) con avena cocida (¾ de taza).
- **Agua simple.**

OPCIÓN 2:

- **Ensalada tropical:** Piña picada (¾ de taza), jícama picada (½ taza), amaranto tostado (¼ de taza) y queso panela (40 gramos).
- **Agua simple.**

OPCIÓN 3:

- **Atún a la mexicana:** Atún (⅓ de lata), jitomate y cebolla al gusto, puede acompañarse con galletas tipo habanera (4 piezas).
- **Fruta fresca:** Chabacano (4 piezas).
- **Agua simple.**

OPCIÓN 4:

- **Rollitos de calabaza:** Calabaza (1 pieza), papa (½ pieza) y queso Oaxaca (40 gramos).
- **Fruta fresca:** Kiwi rebanado (1 ½ piezas).
- **Agua simple.**

OPCIÓN 5:

- **Montadito de fruta:** Galleta de arroz inflado sin azúcar (2 piezas chicas), queso cottage (3 cucharadas) y arándanos frescos (1 ½ tazas).
- **Zanahoria rallada (½ taza).**
- **Agua simple.**



Escanea el Código y consulta la "Guía para padres o tutores sobre alimentación saludable de niñas y niños de 5 a 9 años".

OPCIÓN 6:

- **Huevo cocido** (1 pieza), zanahoria mini (4 piezas), aguacate (⅔ de pieza).
- **Fruta fresca:** Papaya (1 taza) con amaranto tostado (¼ de taza).
- **Agua simple.**

OPCIÓN 7:

- **Torta de frijol con queso:** Bolillo sin migajón (⅔ de pieza), frijoles (¼ de taza), queso panela (40 gr) y jitomate.
- **Fruta fresca:** Melón picado (1 taza).
- **Agua simple.**





EL TABACO: UN ENEMIGO SILENCIOSO QUE DESTRUYE TU SALUD

El tabaco es uno de los principales enemigos de tu salud. Genera una fuerte dependencia física y psicológica, especialmente cuando lo consumes en su forma más común: el cigarrillo industrializado. Por eso, es importante que conozcas los efectos negativos que puede tener sobre tu cuerpo y tu bienestar.

¿SABES LO QUE TE FUMAS?

Cuando fumas, estás inhalando más de siete mil sustancias químicas. Al menos 250 de ellas son tóxicas y más de 70 están directamente relacionadas con el desarrollo de cáncer. Entre estas se encuentran el alquitrán, el monóxido de carbono, el amoníaco, el formaldehído y el arsénico. Dañan tu cuerpo incluso si solo estás expuesto por poco tiempo. Y lo peor: también afectan a quienes están cerca de ti, aunque no fumen (los llamados fumadores pasivos).

Además, la nicotina –sustancia altamente adictiva– actúa en tu sistema nervioso central y refuerza la dependencia al liberar dopamina, que te hace sentir un placer momentáneo, que pronto desaparece, generando ansiedad por volver a consumir.

¿QUÉ LE HACE EL TABACO A TU SALUD?

A corto plazo, puede causarte:

- Irritación de la garganta y las vías respiratorias.
- Aumento de la frecuencia cardíaca y la presión arterial.
- Menor oxigenación en la sangre.
- Mal aliento.
- Dientes y dedos manchados.
- Tos y dificultad para respirar al hacer esfuerzo.

Y si lo sigues consumiendo a lo largo del tiempo, podrías desarrollar:

- Enfermedades del corazón como hipertensión, infartos o derrames cerebrales.
- Distintos tipos de cáncer (pulmón, boca, garganta, entre otros).
- Enfermedad Pulmonar Obstructiva Crónica (EPOC), enfisema y bronquitis.
- Problemas de fertilidad y complicaciones en el embarazo.
- Envejecimiento prematuro y pérdida de elasticidad en la piel.

¿POR QUÉ ES TAN DIFÍCIL DEJARLO?

Porque el tabaco genera adicción por sí solo, sin necesidad de mezclarlo con otras sustancias. Algunos factores que aumentan la probabilidad de que lo consumas son que:

- Esté fácilmente disponible.
- Normalice fumar en tu entorno.
- Sientas presión por encajar o pertenecer a un grupo.
- Estés atravesando estrés o problemas emocionales.
- Creas que productos como los cigarrillos electrónicos o vapeadores son “menos dañinos”.

Además, si vives en un entorno donde fumar es aceptado o si enfrentas situaciones difíciles como pobreza o violencia, puede ser más fácil caer en la adicción... y más difícil salir de ella.

¿Y CÓMO AFECTA A LAS PERSONAS A TU ALREDEDOR?

Fumar no solo daña tu cuerpo. También afecta a quienes respiran el humo que tú generas. Aunque no lo notes, tu pareja, tus hijos o hijas, tus amistades o compañeros de trabajo pueden estar inhalando sustancias tóxicas que les provocan enfermedades respiratorias o del corazón, incluso si nunca han fumado.

El daño también es económico: el tabaco genera pérdidas enormes en gastos médicos y de productividad. En el mundo, estos costos superan los 1.4 billones de dólares al año, afectando principalmente a países con menos recursos.

DEJAR DE FUMAR ES UN RETO... PERO VALE LA PENA

Sabemos que no es fácil, pero sí es posible. Puedes lograrlo si cuentas con el apoyo necesario. Hay muchas opciones para ayudarte:

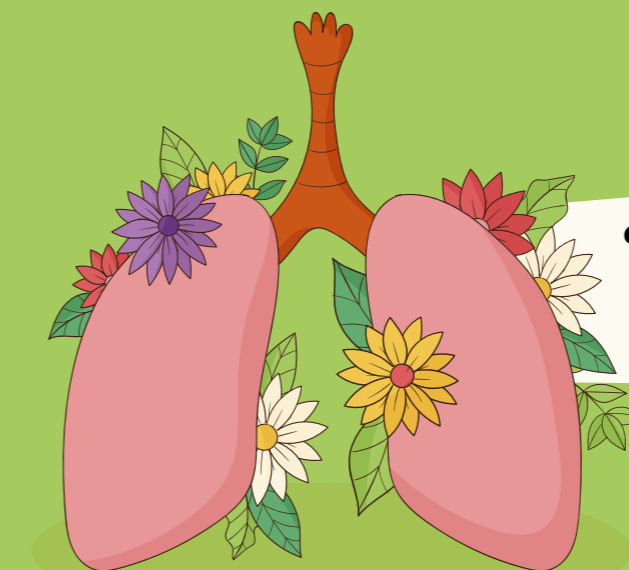
- **Tratamientos médicos:** sustitutos de nicotina (parches o chicles) o medicamentos.
- **Terapia psicológica:** la terapia cognitivo-conductual te ayuda a identificar por qué fumas y cómo dejar de hacerlo.
- **Programas de apoyo:** como los que ofrece el IMSS, donde puedes tener seguimiento especializado y personalizado.

Además, si cuentas con el apoyo de tu familia y de las personas cercanas, es más probable que tengas éxito. Un ambiente libre de humo, comprensión y buenos hábitos te ayudarán mucho en este camino.

RECUERDA:

- No existe un nivel “seguro” de exposición al humo del tabaco.
- Respirar humo de segunda mano causa cerca de 1.3 millones de muertes cada año.
- El tabaco es responsable de más de 8 millones de muertes anuales en el mundo.

Pero también recuerda: tú puedes cambiar esa historia. Cada pequeño paso que des para dejar de fumar es una gran victoria para tu cuerpo, tu mente y tus seres queridos.



¿QUIERES DEJAR DE FUMAR?

Acércate a tu Unidad de Medicina Familiar del IMSS. El primer paso para una vida más saludable comienza con tu decisión de cambiar.

Revive el episodio 24 del Podcast A Tu Salud “¡Dejo de fumar! Y comienzo a vapear... ¿Esto es bueno? (Diferencia entre los cigarros comunes y los vapeadores)”



PRONÓSTICOS DE CRECIMIENTO DE LA ECONOMÍA MUNDIAL EN 2025 y el papel de México

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

En un mundo en constante cambio, la economía global juega un papel fundamental. A lo largo de los años han existido periodos de crecimiento y recuperación que han impulsado el bienestar, la innovación y el desarrollo en diferentes regiones. Sin embargo, este crecimiento no ha sido uniforme. Por otro lado, también han existido periodos de crisis y economías sin crecimiento. En este artículo, se mostrarán las tendencias recientes en México y la economía mundial.

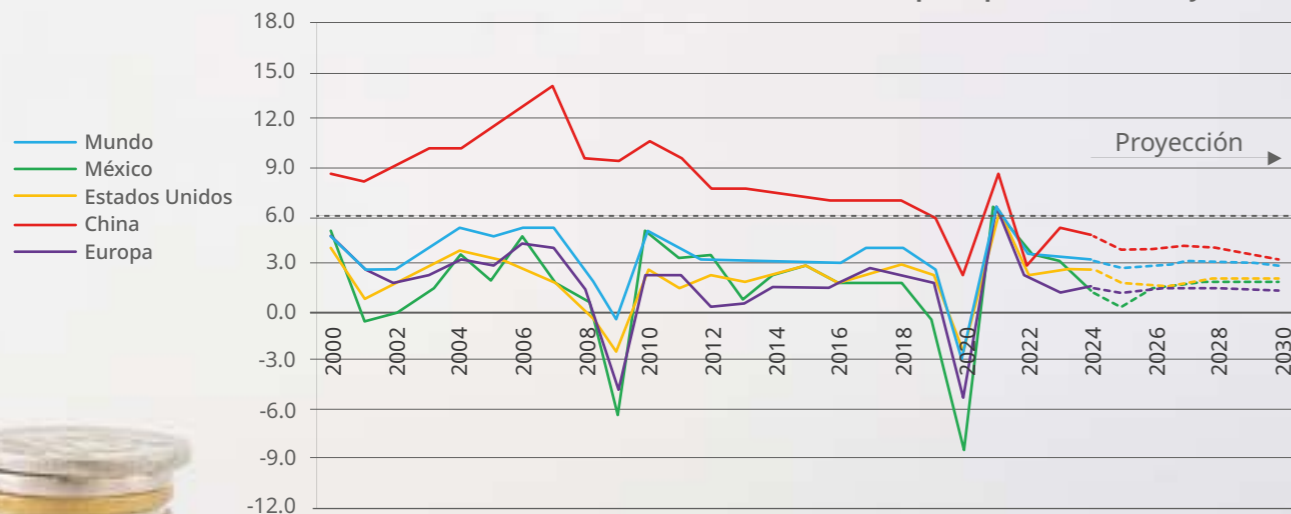
¿Qué significa que haya un crecimiento económico?

Cuando la economía de un país o del mundo en general está en expansión, significa que la producción de bienes y servicios aumenta, las empresas venden más, lo que genera mayores empleos y mejores ingresos para las personas. Un crecimiento económico indica que la economía está mejorando y que hay más recursos disponibles para la sociedad. Sin embargo, es importante recordar que este crecimiento debe ser sostenible y beneficiar a todos para que realmente sea positivo.

Por el contrario, cuando la economía experimenta bajas tasas de crecimiento económico o ningún crecimiento provoca que no haya empleos suficientes, reducción de ingresos, mayor incertidumbre, lo cual genera que las personas gasten menos, afectando la economía local y el bienestar general.

En la siguiente gráfica, se puede apreciar que desde el año 2009 la economía mundial presenta un crecimiento por debajo de la tasa registrada en promedio entre 1992 y 2008 que fue del **3.7%**.

Gráfica 1. Crecimiento económico en el mundo, principales economías y México



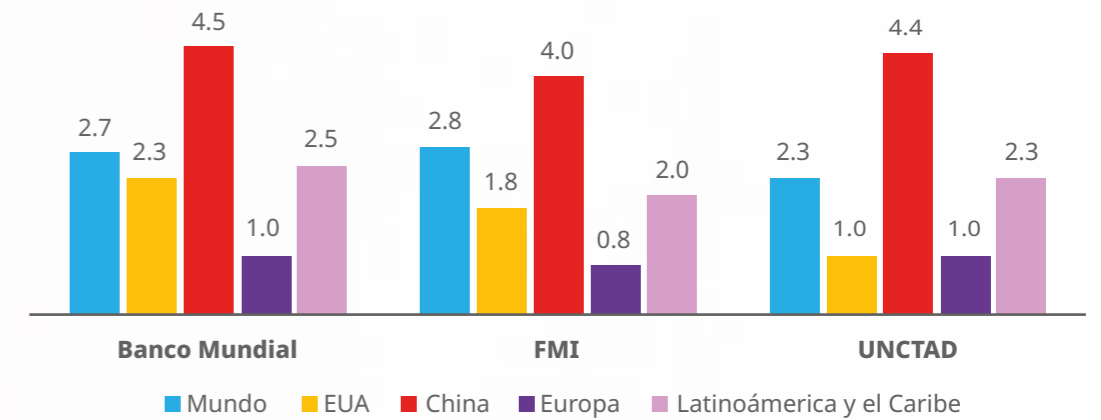
Fuente: Elaboración propia con información del FMI (2025). En el caso de México, se incorpora las proyecciones de la Encuesta EEESP publicada por Banxico.

¿Qué se espera para la economía mundial en los siguientes años?

Para 2025, el Banco Mundial (BM) proyectó un crecimiento de la economía mundial de 2.7%¹, muy cercano a lo proyectado en abril por el Fondo Monetario Internacional (FMI) de 2.8%², mientras que la Conferencia de las Naciones Unidas para el Comercio y el Desarrollo (UNCTAD) estima un crecimiento de 2.3%³. En la siguiente gráfica se pueden comparar las proyecciones para las principales economías a nivel mundial y para América Latina y el Caribe.

China destaca con una estimación superior a la referencia de 3.7%

Gráfica 2. Proyecciones de crecimiento de instituciones internacionales



Fuente: Elaboración propia con información del FMI, el Banco Mundial y la UNCTAD (2025).

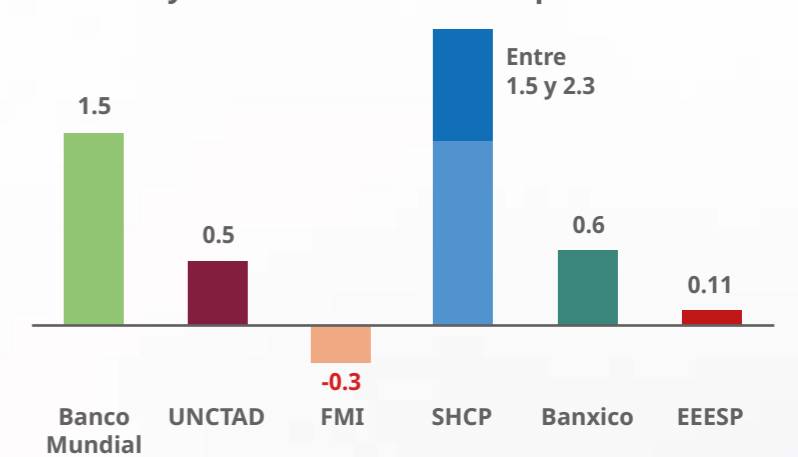
La economía en México:

El Banco Mundial estima un crecimiento para 2025 de **1.5%**, la UNCTAD de **0.5%** y el FMI de **-0.3%**, por la imposición de aranceles de Estados Unidos a México, el principal socio comercial de nuestro país y también el primer destino de nuestras exportaciones. La SHCP estima un crecimiento entre el **1.5%** y **2.3%**.

Por su parte, Banxico estima un crecimiento de **0.6%**, con un intervalo de variación esperada de -0.02% y 1.4%, por el efecto de un desempeño por debajo de lo esperado en el último trimestre de 2024.

En la encuesta sobre las Expectativas de los Especialistas en Economía del Sector Privado de abril (EEESP), publicada por Banxico, la expectativa promedio es que el crecimiento del PIB anual para 2025 sea de **0.11%**.

Gráfica 3. Proyecciones de crecimiento para México en 2025



Fuente: Elaboración propia con información del FMI, el Banco Mundial, la UNCTAD, la SHCP, Banxico y la EEESP (2025).

¹Disponible en: https://www.bancomundial.org/es/publication/global-economic-prospects?cid=ECR_GA_worldbank_ES_EXTP_search&s_kwcid=AL118468131705358720696!lg!economia%20mundial&qad_source=1

²Puede consultarse en: <https://www.imf.org/en/Publications/WEO/Issues/2025/04/22/world-economic-outlook-april-2025>

³Disponible en: <https://unctad.org/publication/trade-and-development-forecasts-2025-under-pressure-uncertainty-reshapes-global>

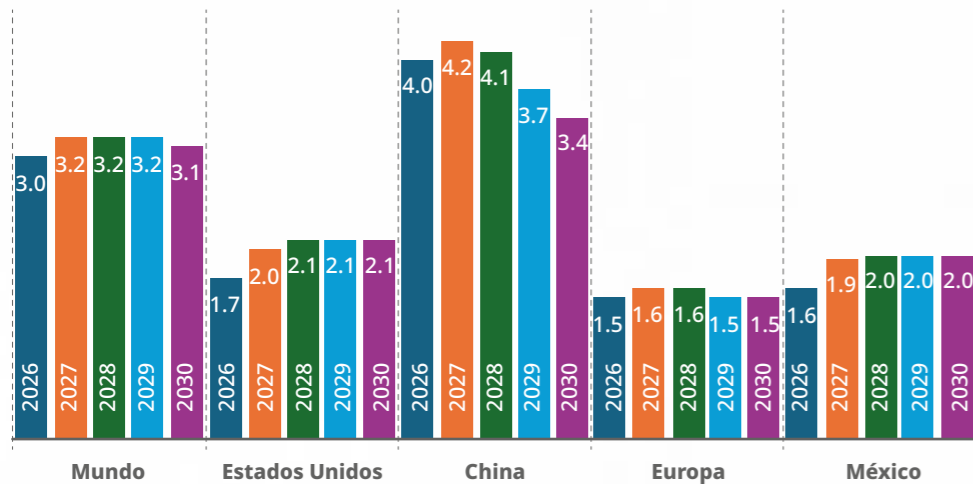
Como se puede observar, las expectativas de crecimiento para México son conservadoras.

Desde los años noventa, México ha seguido una política de apertura comercial. Actualmente, ha firmado 14 Tratados de Libre Comercio con 52 países (TLC), 30 Acuerdos para la Promoción y Protección Recíproca de las Inversiones (APPRI) con 31 países o regiones administrativas y 9 acuerdos de alcance limitado (Acuerdos de Complementación Económica y Acuerdos de Alcance Parcial) en el marco de la Asociación Latinoamericana de Integración (ALADI)⁴.

Las principales exportaciones que realiza México son hacia Estados Unidos. En el contexto actual Estados Unidos ha impuesto aranceles y existe una relación con gran incertidumbre, lo que impacta negativamente en las expectativas de crecimiento económico a corto y mediano plazo.

Para los siguientes años se esperan los siguientes crecimientos para México y las economías mundiales:

Gráfica 4. Proyecciones de crecimiento 2026-2030



Fuente: Elaboración propia con información del FMI y la EEESP publicada por Banxico (2025).

Como se puede apreciar en la gráfica anterior, México y Europa en comparación con otros países más desarrollados estiman tasas menores al 2% en los siguientes cuatro años.

El crecimiento económico es un factor fundamental para el desarrollo y bienestar de un país. A través de un aumento sostenido en la producción de bienes y servicios, se generan más empleos, se mejoran los niveles de vida y se impulsa la inversión en infraestructura, educación y salud. Sin embargo, es importante que este crecimiento sea equilibrado y sostenible, considerando también aspectos sociales y ambientales para garantizar un progreso inclusivo y duradero. Solo así, el crecimiento económico podrá traducirse en una verdadera mejora en la calidad de vida de toda la población.



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

⁴Disponible en: <https://www.gob.mx/se/acciones-y-programas/comercio-exterior-paises-con-tratados-y-acuerdos-firmados-con-mexico>

GUIANDO TU DENUNCIA



Te orienta para denunciar conductas contrarias a la integridad.

Para más información, visita: www.imss.gob.mx/guiando-tu-denuncia



DENUNCIAR ES UN PILAR DE NUESTRA POLÍTICA DE INTEGRIDAD

UNIDAD DE INTEGRIDAD Y TRANSPARENCIA



INSTITUTO MEXICANO DEL SEGURO SOCIAL
SEGURIDAD Y SOLIDARIDAD SOCIAL

— T R I B U T O —

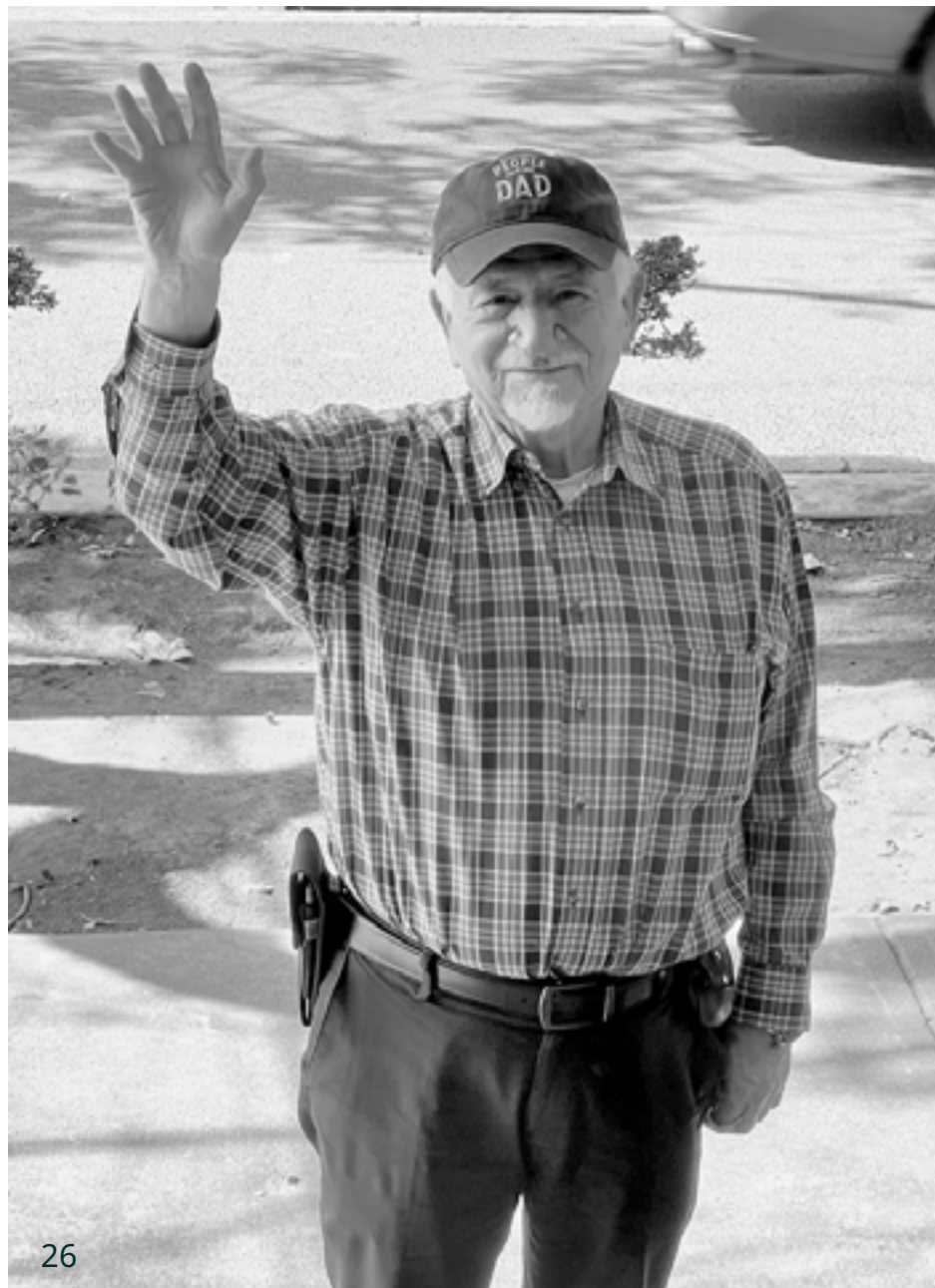
DR. FELIPE CRUZ VEGA

UNA HISTORIA DE VOCACIÓN, SERVICIO Y HUMILDAD

(1944-2025)

Por: Aída Araceli Álvarez Ojeda

Por los pasillos del edificio de Paseo de la Reforma No. 476 siempre se recordará su caminar pausado, eterna sonrisa, amable saludo, humildad, gran compromiso y enorme responsabilidad. Hombres como él no solo son pilares que sostienen la grandeza del IMSS, también nos hacen tener fe en la humanidad.



Ser de gran corazón

Felipe Cruz Vega nació el 24 de diciembre de 1944 y no es coincidencia que llegara al mundo en un día que simboliza el nacimiento de la esperanza, del amor al prójimo y del servicio, porque cada día de su vida dio testimonio de ello.

Vivió en la Ciudad de México, rodeado de amor y alegría. Creció al lado de sus padres Tomasa y Felipe y sus dos hermanas. Era el más pequeño de la familia y pasaba sus días de infancia en compañía de su inseparable perro Leroy, con quien disfrutaba pasear en los días lluviosos por las calles de Tlalpan.

Siempre fue un niño estudioso y curioso, con un corazón lleno de amor y compasión al que, por supuesto, también le gustaba hacer travesuras, las cuales, al pasar de los años, contaba con emoción.

Médico con alma

Creció con la idea de ser médico y fue voluntario desde muy pequeño en la Cruz Roja, inspirado por su pasión por ayudar a la gente. Estudió la carrera de Medicina en la UNAM y se especializó en cirugía general.

Su trabajo en el IMSS fue su pasión. Ingresó como médico cirujano y dedicó 47 años de su vida a salvar vidas y ayudar a aquellos que lo necesitaban. El Instituto fue su inspiración día a día y a su equipo de trabajo también lo consideraba su familia.



Hombre de fe y esperanza

Creía firmemente en la importancia de la fe y la esperanza. Le encantaba ir a la iglesia y pasar tiempo reflexionando con música clásica y leyendo libros de San Agustín. Siempre decía "Quien ama a la medicina, ama a la humanidad" (Hipócrates) y "**Siempre adelante, ni un paso atrás**". Estas frases reflejaban su compromiso con su trabajo y su deseo de hacer el bien.

No le gustaba ver sufrir a la gente por lo que siempre se prestaba a ayudar. Nunca hablaba de sus miedos, siempre se mostraba seguro e inspiraba a ser fuerte y seguir adelante.

Padre y abuelo amoroso

Fue un padre y abuelo ejemplar, siempre dispuesto a ayudar y apoyar a sus seres queridos. Le encantaba pasar tiempo con su nieto Diego y reír juntos al ver "Mr. Bean".

A su hija Priscila le heredó el amor por la medicina y entre las lecciones de vida que les dejó está el entender que cada día es importante para vivirlo al máximo, que siempre hay que tomar la oportunidad de ayudar a alguien, que Dios siempre está presente y hay que trabajar y hacer el bien inspirados en Él.



“El doctor Cruz Vega fue un ser humano íntegro, completo, un líder cuya sabiduría trascendía las paredes del Instituto y alcanzaba cada rincón donde fuera necesario”

Dra. Alva Santos Carrillo.
Directora de Prestaciones
Médicas del IMSS.

Legado de amor y servicio

Dentro del Seguro Social vivió emergencias que lo hicieron cambiar su mirada hacia los desastres: la erupción del volcán Chichonal en 1982 y los sismos de 1985 lo llevaron a realizar su maestría en Medicina de Desastres por el Centro Europeo de Medicina de Desastres y, posteriormente, un posgrado del Seminario de Medicina de Emergencias y Desastres, celebrado en el Hospital General de la Ciudad de Osaka en Japón y certificado por la Agencia de Cooperación Internacional de Japón.

Por esto y mucho más recibió un reconocimiento en la CV Asamblea General Ordinaria del Instituto en 2016; le fue concedido el Premio «Doctor Ignacio Chávez» al Humanismo Médico 2020 y fue develada su efigie en la Plaza de las Médicas y los Médicos Ilustres del IMSS, en 2023.

Su legado es un ejemplo de amor y servicio a la humanidad. La dedicación a su trabajo y su pasión por ayudar a los demás son un recordatorio de que cada día es una oportunidad para hacer el bien y cambiar vidas.

“Siempre adelante, ni un paso atrás” es más que una frase, es un estilo de vida que nos inspira a seguir adelante con fuerza y determinación. Su memoria vivirá en nuestros corazones y nos motivará a seguir su ejemplo de amor y servicio.

“Yo quiero que, si algún día se cuenta mi historia como director del Seguro Social, que digan que viví en los tiempos de Felipe Cruz Vega, un hombre de corazón tan blanco, de esos por los que vale la pena seguir luchando”.

Mtro. Zoé Robledo. Director General del IMSS.



¡Gracias por todo y por tanto Dr. Felipe Cruz Vega y, efectivamente, en el IMSS le recordaremos como un buen hombre!

Entre sus múltiples logros se encuentran:

- Implementación de las Jornadas Médico Quirúrgicas para población rural e indígena.
- Impulso de la iniciativa “Hospitales seguros frente a desastres” junto con la OPS/OMS, estrategia nominada en 2015 para recibir el premio Sasakawa para la reducción de Riesgo de Desastres y actualmente está en 198 países.
- Fue designado como director del Centro Colaborador de la OMS para Servicios de Salud Resilientes.
- Creador del Centro Virtual de Operaciones en Emergencias y Desastres (CVOED).
- Presidente y miembro de la Academia Mexicana de Cirugía (AMC).

Escanea el Código QR y revive el homenaje póstumo al Dr. Felipe Cruz Vega.



Escanea el Código QR y conoce más sobre su trayectoria.



Tenemos nuevos episodios, ¿ya los escuchaste?



Episodio 55



Insuficiencia cardíaca: aprende a manejar esta condición y mejora tu calidad de vida

Platicamos con el Dr. Adolfo Chávez Mendoza, cardiólogo del Centro Médico Nacional “Siglo XXI”, sobre qué es la insuficiencia cardíaca, sus causas y síntomas, y cómo vivir con esta condición manteniendo una buena calidad de vida.

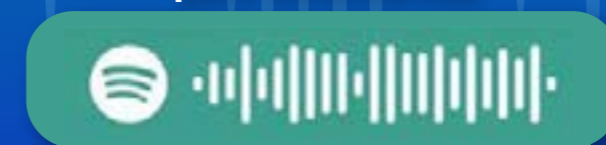
Episodio 56



¿Ahorro y pensiones? Desmitificando el futuro financiero

De la mano de David Razú Aznar, director general de Afore XXI Banorte, e Iván Pérez Negrón, titular de la Unidad de Prestaciones Económicas y Salud en el Trabajo, respondemos las dudas y preocupaciones más comunes sobre el ahorro y las pensiones. Además, ofrecemos consejos prácticos para alcanzar objetivos financieros.

Escanea este código desde Spotify para escucharnos



Busca todos los episodios disponibles en:



22° ANIVERSARIO DE FUNDACIÓN IMSS:

CONSTRUIMOS UN MÉXICO MÁS HUMANO Y JUSTO



Este 6 de mayo, no solo conmemoramos un aniversario, sino que celebramos la fuerza de una comunidad comprometida con mejorar la vida de quienes más lo necesitan. A lo largo de estos años, hemos aprendido que la solidaridad no se mide en cifras, sino en los gestos que sanan, en los vínculos que se tejen y en la esperanza que juntos sembramos. Con el corazón lleno de alegría y gratitud, festejamos junto a ustedes estos 22 años de trabajo.

Somos una asociación civil autónoma, sin fines de lucro, con el objeto social de la investigación en salud y el desarrollo social, encaminada a mejorar la calidad de vida y la atención de la derechohabiente del Instituto Mexicano del Seguro Social, junto con sus familias.

Cada persona que ha formado parte de esta historia –donantes, aliados estratégicos, médicas, médicos, enfermeras, enfermeros, investigadores, voluntariado, personal directivo del IMSS– ha aportado algo invaluable: su confianza, su conocimiento, su tiempo, su generosidad y, por supuesto, su corazón.

Cada donación de equipo e insumos y la gestión de recursos para el IMSS, derivada de los proyectos de investigación y la recaudación de donativos económicos y en especie de personas físicas y morales a nivel nacional e internacional, contribuyen tanto al desarrollo de programas y proyectos, como a la mejora y estandarización de los niveles de calidad con que se proveen los servicios institucionales de atención médica.

Estas acciones que se traducen en:

- Más de 26 mil sillas cama de acompañamiento en hospitales.
- Donación de ambulancias, camillas y sillas de ruedas.
- Apoyo a investigaciones médicas prioritarias.
- Instalación de salas de lactancia y bancos móviles de donación altruista de sangre.
- Alianza con universidades, empresas y la sociedad civil para apoyar programas institucionales.



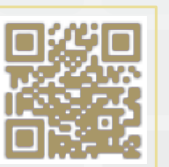
Invitamos a que todas las personas que quieran apoyar lo hagan mediante: aportaciones económicas directamente desde la página de Internet de la Fundación o donaciones de equipo médico; reactivos, insumos y medicamentos; equipo de protección personal o mobiliario. Todos los donativos son deducibles de impuestos.

También, organizamos diferentes actividades a lo largo del año, como congresos académicos (“Mi Lucha es Rosa”, Congreso Internacional de Enfermería IMSS, Congreso FIMSS de Salud Mental); pláticas virtuales de educación médica continua; el Campamento Infantil y Juvenil para pacientes pediátricos con diabetes; activaciones en hospitales (“De corazón a corazón, una carta con amor”), y carreras deportivas en pro de la salud (Carrera por la Salud Renal y la Carrera con causa Fundación IMSS “Mi Lucha es Rosa”).

En este espacio hacemos un reconocimiento especial al gran equipo de la Fundación IMSS, a todas y todos los trabajadores, por su entrega, por no perder nunca la empatía y por mantenerse firmes aun en los retos más difíciles. Gracias a ustedes, es más que una institución: es una gran familia que no se rinde, que escucha, que actúa, que trabaja de manera coordinada para transformar realidades y que late con fuerza, porque está hecha de personas valientes, generosas y comprometidas. Sigamos construyendo juntos un México más humano y justo.

Fuente: Fundación IMSS.

Escanea el Código QR y conoce más





MUJERES DE IMSS-BIENESTAR

María Dominga nació en la comunidad de Comecalco, en San Felipe Orizatlán, y su lengua materna es el náhuatl. Desde su infancia, estuvo inmersa en la medicina tradicional, y aunque no aprendió a leer ni escribir, desarrolló un conocimiento profundo sobre cómo funciona el cuerpo y la salud materna. Su abuela Chepa, quien era partera y curandera, le transmitió la sabiduría de generaciones. A la temprana edad de 10 años, María Dominga asistió a su primer parto, con lo cual daba continuidad a una práctica invaluable.



MARÍA DOMINGA: EJEMPLO DE ENTREGA A LA COMUNIDAD COMO PARTERA VOLUNTARIA

Las parteras voluntarias son personas que reúnen condiciones de liderazgo en su comunidad, así como conocimientos, experiencia y habilidades para la atención del embarazo, parto y puerperio, y que voluntariamente aceptan formar parte de la Organización Comunitaria para la Salud del Programa IMSS-Bienestar, sin tener algún vínculo laboral con dicho programa.

En el corazón de la Huasteca Hidalguense, entre montes y caminos de difícil acceso, se encuentra la historia de María Dominga Hernández Hernández, una mujer cuya vida ha sido sinónimo de servicio, conocimiento ancestral y entrega a su comunidad. A lo largo de cinco décadas, ha ejercido con amor y responsabilidad el oficio de partera voluntaria, para brindar acompañamiento y atención a mujeres embarazadas de la región.

Su camino no ha estado exento de dificultades. Se casó a los 10 años y fue madre a los 14. La vida la llevó a migrar a Tocapa, en el municipio de Chapulhuacán, Hidalgo, pues huía de la violencia. Ahí, encontró una nueva comunidad a la que podía servir, en donde estableció lazos con la Unidad Médica de Tenango y el Programa IMSS-Bienestar. Gracias a esta relación, ha recibido orientación y ha tenido oportunidad de participar en reuniones de intercambio de experiencias.

A lo largo de su trayectoria, María Dominga ha sido testigo de la importancia de derivar a las mujeres embarazadas a las unidades médicas, por lo que desde hace más de cinco años no atiende partos directamente. No obstante, es un pilar en la comunidad, pues ayuda en la identificación y seguimiento de mujeres embarazadas y les brinda acompañamiento y orientación sobre métodos anticonceptivos. Su apoyo ha sido fundamental para muchas familias de localidades como Tetlalpan, Tlalnepantla, La Venta, Santa María y Aguayo.

El esfuerzo de María Dominga y su interrelación con el Programa IMSS-Bienestar han permitido que muchas mujeres reciban atención digna durante su embarazo, parto y puerperio, con lo cual se mejora la salud materno-infantil en las comunidades rurales.

En el marco del Día Internacional de la Partera, que se conmemora el 5 de mayo, la historia de María Dominga es un testimonio vivo del papel fundamental de las parteras voluntarias. Con sus 22 años de interrelación con el Programa IMSS-Bienestar, es un ejemplo de la labor altruista que realizan en beneficio de las mujeres de comunidades de difícil acceso.

Nuestro reconocimiento y admiración a las parteras voluntarias integrantes de la Organización Comunitaria para la Salud del Programa IMSS-Bienestar, quienes, como María Dominga, son un modelo de entrega para sus comunidades.

Fuente: Unidad del Programa IMSS-Bienestar.



BOSQUEJOS HISTÓRICOS DEL IMSS LOS TRANSPORTES PARA TRASLADO DE PACIENTES

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

Desde sus primeros pasos, el Instituto Mexicano del Seguro Social tuvo claro que la atención médica no solo comienza en la consulta o en el quirófano, sino muchas veces en el trayecto hacia ellos. Así nació la necesidad de contar con un sistema de transporte eficiente que garantizara el acceso a los servicios de salud para pacientes y personal, sin importar la distancia ni las condiciones del terreno.

En los inicios del IMSS, el traslado de personas enfermas representó uno de los retos más apremiantes. Durante su primer año de funcionamiento, el Instituto tuvo que apoyarse en ambulancias de otras instituciones. Sin embargo, la necesidad creciente llevó pronto a adquirir unidades propias. Las primeras ambulancias del IMSS eran vehículos adaptados con lo mínimo indispensable –una camilla y equipo básico–, pero marcaron el inicio de una transformación profunda.

Para 1948, apenas cinco años después de su fundación, el IMSS ya había consolidado un sistema moderno de ambulancias, tanto en número como en condiciones. Aquellas unidades, ahora más confortables y mejor equipadas, permitían traslados seguros y eficientes. Ese año se realizaron más de 89 mil traslados; el 61.8% de los pacientes eran asegurados y el 38.2% beneficiarios. Las causas eran diversas: curaciones, enfermedades no contagiosas, maternidad, accidentes de trabajo o no profesionales, enfermedades infecciosas, consultas con especialistas, exámenes de laboratorio o radiológicos, entre otras.

En ese entonces, el IMSS atendía ya a derechohabientes en puntos clave del país: el entonces Distrito Federal, Puebla, Monterrey, Guadalajara y Orizaba. La necesidad de mover no solo a pacientes, sino también a médicos, enfermeras y especialistas, fue moldeando un sistema logístico que no se detendría ante ninguna barrera geográfica.



Las primeras ambulancias.



Servicio de traslado oportuno.

El compromiso creció con alas. Así nació la flotilla aérea del IMSS: aviones, avionetas y helicópteros adaptados como ambulancias aéreas. Estas unidades contaban con equipo de cuidados intensivos, y su misión era clara: brindar atención médica especializada en el aire, acortar distancias y salvar vidas. La Oficina de Transportación Aérea, creada para coordinar estos esfuerzos, surgió con la visión de llevar la asistencia social a los rincones más apartados del país, superando los caminos imposibles, la sierra, la selva, el desierto.

Uno de los momentos que marcó el inicio de esta etapa ocurrió el 15 de julio de 1979, cuando se realizó el primer vuelo oficial de ambulancia aérea del IMSS hacia el estado de Tabasco, para trasladar a personas afectadas por el estallamiento de un gasoducto.

Hoy, el sistema de transporte del IMSS se ha consolidado con sus propias ambulancias. Cabe recordar que hace unas semanas se integraron mil más en toda la República Mexicana. Además de complementarse con servicios externos, también contempla viáticos y apoyos logísticos para quienes necesitan trasladarse a recibir atención médica en otras ciudades. El objetivo sigue siendo el mismo: que nadie se quede sin atención por falta de medios para llegar.

Fuente:
Diagnóstico Integral de Organización y Funcionamiento del Departamento de Transportación Aérea. Apéndices analíticos, Tomo 2, IMSS. Corporación Mercantil Internacional, junio de 1983.
Acervo del Archivo Histórico y Fototeca del IMSS. Centro Único de Información "Ignacio García Téllez".



Ambulancias en el Sanatorio No. 1, 1945.



Ambulancia aérea XC-COY.



Ambulancia aérea en el Aeropuerto de Belice para apoyar a los trabajadores de la selva de Quintana Roo.

Para 1948, apenas cinco años después de su fundación, el IMSS ya había consolidado un sistema moderno de ambulancias.



IMSSstagram

Salud, cercanía y contenido que se receta solito

Sí, el IMSS también está en **Instagram.**

Y no, no es para subir noticias que nadie lee.



Aquí no se prescribe aburrimiento: **se comunica con onda.**

El perfil **@imss_mx** tiene más de **187 mil seguidores** y late fuerte como el corazón del **sistema de salud pública.**



¿Su nombre? **IMSSstagram.**
Diagnóstico: creatividad.
Tratamiento: contenido bien hecho.

Encontrarás desde campañas de chequeo (#PrevenIMSS) hasta coberturas en vivo de eventos, pasando por reconocimientos a enfermeras rifadas, cirujías de alto nivel y pacientes que cuentan su historia como verdaderos héroes.

Nada está al azar: los visuales están bien cuidados, los textos son claros y los videos no te dan sueño. Hasta los highlights parecen una cartilla digital: cáncer de mama, vacunación COVID, asambleas, enfermería...

¡Todo al alcance de un toque!

Y lo mejor: no se siente como oficina gris. Humanizan al personal médico, muestran el músculo del IMSS y te hacen sentir parte. Porque sí, la salud pública también puede estar al día en redes, con empatía y buena vibra.

Los comentarios lo confirman: la gente pregunta, agradece, se informa. Aquí no hay ventanilla cerrada.

Así que si creías que el IMSS solo era fila y papeleo, pícale a su Instagram. Te vas a sorprender. Porque sí, una institución también puede tener buen pulso digital.



Escanea el Código QR para seguir a @IMSS_MX

LO MEJOR DE
FAMILIA IMSS
Historias de **IMSSpiración**
SUPLEMENTOS
EN LOS ESTADOS

AGUASCALIENTES

Exitosa intervención salva pierna de joven de 28 años

A Ana Cristina le fue detectado un tumor de células gigantes en la rodilla derecha, en el HGZ No. 3. Inicialmente, un equipo médico lo retiró y le colocó un espaciador de cemento. No obstante, durante las consultas de control, se observó la reaparición de actividad tumoral en la rodilla.

Por ello, se hizo una segunda operación, en la que se retiró el tumor y se le puso un injerto congelado de hueso cadavérico para reemplazar el dañado y evitar que la articulación quedara sin movimiento.

La paciente fue dada de alta en diciembre pasado. Actualmente, está libre de enfermedad oncológica, recibe rehabilitación física y se ha incorporado a sus actividades.



GUANAJUATO

Personal de enfermería obtiene certificación

Rocío Sandoval y Laura Lizbeth Morales, enfermeras generales de la UMAE HE No. 1 del CMN del Bajío, obtuvieron certificación en la instalación de Catéter Central de Inserción Periférica (PICC), convirtiéndose en pioneras de este procedimiento.

Ambas se prepararon durante dos años, lo que les permitirá poder capacitar a otras compañeras y compañeros en la instalación del PICC a derechohabientes a quienes se les administran medicamentos, líquidos y nutrientes, así como para la extracción de muestras de sangre.

Entre los beneficios del PICC destacan optimización de los cuidados del paciente, mejores resultados clínicos, preservación del capital venoso y prevención de complicaciones.



HIDALGO

¡El sonido de la esperanza! Joven de 16 años vence el cáncer de ovario

Diagnosticada en octubre de 2024, Nadia, de 16 años, recibió atención integral. Gracias a la intervención oportuna de un equipo multidisciplinario, conformado por personal médico, de enfermería, de trabajo social y de laboratorio del HGZ No. 36, la paciente fue sometida a cirugía y, posteriormente, a seis ciclos de quimioterapia.

Hoy, tras seis meses de tratamiento, su recuperación es motivo de celebración. Con emoción y gratitud, la joven hizo sonar la "Campana de la Victoria", símbolo de su triunfo sobre la enfermedad.

"Estoy muy agradecida con la doctora y con todo el personal que me ayudó. Gracias a ustedes, puedo seguir adelante con mi vida", expresó Nadia.



JALISCO

Donación multiorgánica beneficia a dos pacientes pediátricos

Una niña con falla cardíaca avanzada y un niño con agotamiento vascular, pacientes de la UMAE del CMN de Occidente, recibieron sendos trasplantes de riñón, gracias a una donación multiorgánica proveniente del HGR No. 17 en Cancún, Quintana Roo.

Esto fue posible con la intervención de un equipo de especialistas, que efectuó los trasplantes de manera simultánea. Los dos pacientes pediátricos presentaban condiciones de salud extremadamente complejas, ya que ambos sufrían de falla renal terminal.

De acuerdo con los médicos tratantes, se espera que, con el trasplante renal, los demás órganos afectados, entre ellos el corazón, comiencen a funcionar adecuadamente.



Entérate de más historias de este tipo en los Suplementos Familia IMSS en los Estados.
Escanea el Código QR

CONVICCIÓN DE ATENDER CON CALIDAD Y CALIDEZ

Hospital General Regional No. 1
Tijuana, Baja California

El Hospital General Regional No. 1, en Tijuana, fue inaugurado el 1 de noviembre 2002, para brindar atención médica en 10 especialidades a la población de la región. Esta unidad hospitalaria es conocida coloquialmente como el "Hospital Tijuana".

Atiende a una población adscrita de 760 mil personas, quienes son originarias principalmente de la zona este de Tijuana, Tecate y Ensenada.

Actualmente, el encargado de la dirección es el doctor Allan Guillermo Hernández Aguilar.

Infraestructura:

- 375 camas censables.
- 45 consultorios.
- 6 quirófanos centrales.
- 1 quirófano de urgencias.
- 2 quirófanos de gineco-obstetricia.
- 4 salas de radiodiagnóstico.
- 1 tomógrafo.
- 4 equipos de ultrasonido.
- 1 resonador magnético.
- 12 peines de laboratorio.
- 2 unidades de hemodiálisis.
- 1 sala de simulación.



Ofrecemos especialidades como:

- >> Cardiología.
- >> Cirugía Cardiorácica.
- >> Cirugía.
- >> Geriátrica.
- >> Ginecología y Obstetricia.
- >> Medicina Interna.
- >> Oncología Médica.
- >> Pediatría.
- >> Trasplante Renal.
- >> Traumatología y Ortopedia.



Actualmente, el director del HGR No. 1, en Tijuana, es el **Dr. Allan Guillermo Hernández Aguilar**.

Equipo humano:

2,185 trabajadores y trabajadoras, entre personal médico, de enfermería, de asistencia médica y auxiliares de limpieza e higiene.



En un día típico brindamos:

- >> **500** consultas de especialidad.
- >> **171** consultas de urgencias.
- >> **24** cirugías.
- >> **70** estudios de radiodiagnóstico.
- >> **8,800** estudios de laboratorio.
- >> **24** resonancias magnéticas.



Entre nuestros proyectos para 2025 destacan:

- >> Remodelación de la Sala de Urgencias, para aumentar su capacidad instalada y el número de camas para recibir a pacientes.
- >> Reforzar al equipo quirúrgico y el vínculo con unidades aledañas (UMF/UMAA No. 36 y el HGSZ No. 6 en Tecate), para que atiendan cirugías de baja complejidad, a fin de aumentar el número de cirugías de alta complejidad en el HGR No. 1.

En voz del personal:

Karina Domínguez Pérez, enfermera jefa de piso en el OncoCREAN.

"Estoy orgullosa de trabajar en esta institución, porque me ha dado crecimiento laboral, intelectual y familiar; además, gracias al IMSS puedo vivir de una manera cómoda y tranquila".

Luis Fernando Padilla de Osio, médico especialista.

"En el HGR estamos enfocados en la atención de nuestra derechohabencia y en brindarle atención con calidad. Todos los días, nos levantamos con la convicción de lograr ese objetivo".



En voz de la derechohabencia:

Karem Alicia Rodríguez Puga, madre de paciente.

"Mi hijo ingresó muy grave al Hospital y los médicos han estado al pendiente, con los medicamentos y sus estudios de laboratorio, rayos x y tomografías. Todo ha sido muy rápido, por ello, sólo tengo gratitud para el IMSS".

Víctor Cantero Villalobos, padre de paciente.

"Estoy agradecido con el IMSS y con el personal médico que atendió a mi bebé de dos años. Él tuvo una lesión el pasado noviembre y todo diciembre permaneció internado tuvo una operación y lo atendieron muy bien".



Datos relevantes:

- >> En 2024, fue el hospital con la mayor productividad en trasplante renal en el país.
- >> Su Sala de Simulación es una de las más grandes de la República Mexicana y tiene equipo para recrear partos, aplicar anestésicos, atender pacientes traumatizados con enfermedades de urgencia, utilizando un maniquí de alta tecnología.
- >> Cuenta con el OncoCREAN más grande del país, con 34 camas para aplicaciones de quimioterapias y protocolos de estudio.



80° ANIVERSARIO DEL OOAD EN PUEBLA PRIMERO EN INCORPORARSE AL SEGURO SOCIAL

Titular de la Oficina de Representación
Dra. María Magdalena Tinajero Esquivel.



IMPORTANCIA DEL IMSS EN PUEBLA

El IMSS en Puebla inició sus funciones el 1 de mayo de 1945, bajo el nombre de Caja Regional Puebla, **primera entidad del país en donde se establecieron los beneficios de la seguridad social.** El 5 de mayo de 1948 se puso en marcha el primer hospital, ubicado en el edificio popularmente conocido como «El Portalillo», en la Avenida Reforma No. 514. En 2025, se cumplen 80 años de la llegada del IMSS al estado.

● Otorga servicios médicos a **1 millón 830 mil 743** derechohabientes, con una infraestructura médica de Régimen Ordinario, conformada por:

- 37 Unidades de Medicina Familiar.
- 8 Unidades de Medicina Familiar con Hospitalización
- 6 Hospitales Generales de Zona.
- 1 Hospital General de Subzona.
- 1 Unidad Médica de Atención Ambulatoria.
- 2 Unidades Médicas de Alta Especialidad.



● Actualmente, la Familia IMSS de Puebla está integrada por **15 mil 745** trabajadoras y trabajadores:



- 11,897 Base.
- 1,028 Confianza.
- 366 Estatuto A.
- 23 Mando.
- 2,431 Otro tipo de contratación.

● Tan sólo en un **día típico otorga, entre otros servicios:**

- 11,955 consultas de medicina familiar.
- 1,711 consultas de especialidad.
- 764 consultas dentales.
- 1,253 consultas de urgencias.
- 26,047 análisis clínicos.
- 1,333 estudios de radiodiagnóstico.
- 263 estudios de ecosonografía.
- 101 sesiones de hemodiálisis.
- 18 partos.
- 71 intervenciones quirúrgicas.



DATOS RELEVANTES

El edificio de la UMAE Hospital de Especialidades fue inaugurado el 25 de octubre de 1958.

En 1945, se logró una inscripción general de 14 mil 150 asegurados, 25 mil 187 beneficiarios, sumando un total de 39 mil 337 derechohabientes; así como un total de 1, 624 patrones.

Regina Pérez

Premio “Lucía Salcido” por 32 años de trayectoria

Regina Pérez Juárez, enfermera del Programa IMSS-Bienestar, recibió el “Premio Auxiliar de Enfermería Lucía Salcido”, en reconocimiento a su trayectoria de 32 años de trabajo, como parte de la conmemoración del Día Mundial de la Salud y la entrega de Condecoraciones y Premios de Salud Pública 2025.

Ella es auxiliar de Enfermería General, formada en el IMSS, y labora en la Unidad Médica Rural (UMR) de Camocuautla, en la sierra norte del estado, desde hace 8 años.

Previamente, prestó sus servicios en la comunidad de Atlequizayan, misma región de donde es originaria. Se dice feliz de apoyar a las personas en campañas de vacunación, atención a mujeres embarazadas, con enfermedades crónico-degenerativas, entre otros aspectos.

Durante la ceremonia de premiación, agradeció al Seguro Social por la oportunidad de haber llegado a este punto de su carrera. Expresó: “A mí me pidieron tomar un curso porque las personas del municipio querían a alguien de allá. Entonces me invitaron a ese curso y el Instituto me mandó a estudiar. Gracias al Instituto estoy acá”.

Destacó que mientras no le digan que se jubile seguirá trabajando en su unidad médica y también en su comunidad de Atlequizayan, donde brinda apoyo a quien le pida ayuda.



Conoce el Catálogo Nacional de **DESCUENTOS** y con solo presentar tu credencial obtén **grandes beneficios**



Escanea el código QR y conócelos

Puebla es un estado del centro de México, reconocido por su riqueza cultural, su arquitectura colonial, su gastronomía y su importancia histórica. Combina tradición, industria y su geografía diversa que va de montañas a volcanes.

¿DÓNDE SE UBICA?

Limita al norte y este con Veracruz, al sur con Oaxaca y Guerrero, al oeste con Morelos y Estado de México, y al noroeste con Tlaxcala e Hidalgo.

Se divide en 217 municipios, su capital es Heroica Puebla de Zaragoza.

De acuerdo con el INEGI en 2020, en Puebla había 6,583,278 habitantes.



¿A DÓNDE IR?

Es un destino turístico destacado por su rica historia, arquitectura colonial y gastronomía. Con grandes monumentos y majestuosos volcanes, ofrece una mezcla única de cultura, arte y naturaleza.

- **Catedral de Puebla**, famosa por su arquitectura y majestuosidad. Según la leyenda, fueron los ángeles quienes colocaron sus pesadas campanas.
- **Gran Pirámide de Cholula**, la de mayor volumen del mundo, tiene túneles, murales, un museo y una iglesia en la cima. Fue un importante centro ceremonial y religioso.
- **Pueblo mágico de Atlixco**, destaca por su cercanía al volcán Popocatepetl; sus flores, tradiciones como el Huey Atlixcayotl, arquitectura y gastronomía son referentes nacionales. Alberga también un Centro Vacacional del IMSS.
- **Pueblo mágico de Zacatlán**, en la Sierra Norte de Puebla, es famoso por su producción de manzana, paisajes, cultura y vinos artesanales. Sobresale por su riqueza natural.



Manuel Ávila Camacho

PERSONAJES DESTACADOS EN LA HISTORIA

- **Hermanos Serdán**, Aquiles, Máximo, Carmen y Natalia, fueron pioneros de la Revolución Mexicana. Resistieron un cateo en su casa por apoyar a Madero. Máximo murió, Aquiles fue ejecutado y Carmen siguió en la lucha revolucionaria.
- **Ignacio Zaragoza**, líder militar que derrotó a los franceses en la Batalla de Puebla. Fue declarado Benemérito de la Patria y la ciudad de Puebla lleva su nombre en su honor.
- **Manuel Ávila Camacho**, militar y expresidente de México, que promovió la estabilidad y justicia social con un enfoque conciliador. Durante su gestión se creó el Instituto Mexicano del Seguro Social.
- **Miguel Huerta Maldonado**, educador, psicopedagogo, fue clave en la implantación del Seguro Social en el estado. Ocupó importantes cargos en el IMSS y en la Secretaría de Educación Pública.

Fuente: OOAD del IMSS en Puebla.

Chiles en nogada

(10 porciones)

Ingredientes

- 10 chiles poblanos
- 500 g de carne de cerdo deshebrada
- 500 g cada uno de manzana, pera y durazno
- 1 kg de plátano macho
- 500 g de jitomate
- 1 cebolla
- 4 ajos
- 250 g cada uno de almendras y pasas
- 120 g de fécula de maíz
- Laurel, tomillo, orégano y canela
- Aceite

Capeado

- 10 huevos (separar claras y yemas)

Nogada

- 500 g de nuez de Castilla
- 250 g de almendras
- 500 ml de crema y 1 L de leche
- 500 g de requesón y queso fresco al gusto
- 2 caballitos de jerez
- Canela en polvo, sal y azúcar al gusto

Decoración

- Granos de granada y perejil chino deshojado



Modo de preparación

Relleno:

1. Hierva la carne con ajo, cebolla, sal y laurel. Una vez cocida, deshébrala.
2. Lava los chiles, desvénalos, ásalos y retira la piel.
3. Acitrona la cebolla y el ajo. Agrega la carne deshebrada y el jitomate picado.
4. Incorpora la fruta y las hierbas de olor. Cocina hasta que la fruta esté suave. Sazona con azúcar y sal al gusto.
5. Retira del fuego y rellena los chiles. Espolvoréalos con fécula de maíz y reservalos.

Capeado:

1. Bate las claras a punto de turrón y luego incorpora las yemas.
2. Pasa los chiles por el huevo batido y fríelos con aceite caliente. Colócalos sobre papel absorbente.

Nogada:

1. Remoja en agua caliente la nuez y las almendras.
2. Licúa la nuez, almendras, crema, requesón, queso fresco, leche, jerez, canela, sal y azúcar hasta obtener una salsa homogénea.
3. Vacía la nogada en un recipiente y reservalo.

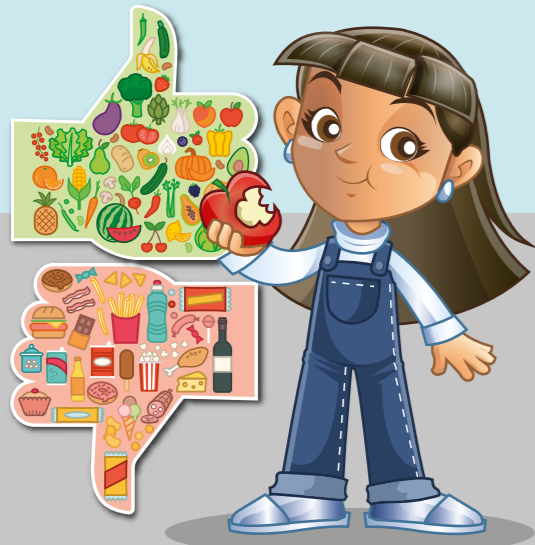
Coloca los chiles en un plato, báñalos con la nogada y decóralos con granos de granada y perejil.

Información nutrimental por porción

Calorías	Proteínas	Grasas	Carbohidratos
514 kcal	26 g	46 g	48 g

Ahora sí, disfruta de este platillo típico de Puebla!

Fuente: OOAD del IMSS en Puebla.



¡PARTICIPA CON NOSOTROS!

La estrategia nacional **“Vive saludable, vive feliz”** busca garantizar el bienestar de las niñas y niños de las escuelas públicas del país, mediante la adopción de estilos de vida saludable. En esta tarea participa personal de enfermería del IMSS, con el firme compromiso de cuidar de la salud de niñas y niños.

¡CONTESTA LA SIGUIENTE TRIVIA!

1. ¿Cuántos y cuáles son los módulos de la estrategia nacional “Vive saludable, vive feliz”?
2. ¿Cuántos años cumplió la Fundación IMSS?
3. ¿Cómo se llama el programa del Voluntariado IMSS que ofrece el servicio de préstamo de juegos, juguetes, libros y revistas en hospitales?



RESPUESTAS A LA TRIVIA ANTERIOR

Felicitemos a María Fernanda Carranza Alcaraz, del OOAD del IMSS en Guerrero.

1. ¿Cuáles son las Nuevas Sustancias Psicoactivas (NPS) más comunes?
“Spice” o “K2”, Mefedrona, “Sales de baño”, NBOMe, LSD sintético, Fentanilo y derivados, Etizolam y Flubromazolam.
2. ¿Cómo se conoce coloquialmente a la Jornada de Reclutamiento de Médicos?
Draft de Médicos Especialistas.
3. ¿Cómo se llama el programa del Voluntariado IMSS que ofrece una alternativa a aquellas mujeres que han tenido como línea de tratamiento la mastectomía?
“Soy Rosa IMSS”.

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



TE INVITAMOS A APRENDER CON NOSOTROS

- **CECI:** Centros de Educación y Cuidado Infantil del IMSS.
- **DIF:** Sistema Nacional para el Desarrollo Integral de la Familia.
- **NSS:** Número de Seguridad Social.
- **PICC:** Catéter Central de Inserción Periférica.
- **PRONAMS:** Protocolos Nacionales de Atención Médica.
- **SHCP:** Secretaría de Hacienda y Crédito Público.

#EsTiempoDeMujeres
Todas las mujeres en México deben saber que tienen derecho a cumplir sus sueños y las autoridades están obligadas a garantizar las condiciones para que esto suceda.



Escanea el Código QR para descargar la Cartilla de Derechos de las Mujeres



¡YA LLEGAMOS A WHATSAPP!

- 😊 Entra al vínculo
- 😊 Se abrirá la conversación
- 😊 Da clic en Seguir
- 😊 Consúltalo ahora en el apartado de Novedades



Porque tú lo pediste, creamos este canal para ti 😊

SÍGUENOS EN LinkedIn

CONFIGURA TU PERFIL REGÍSTRATE COMO
TRABAJADOR DEL INSTITUTO



ÚNETE AL CANAL YO SOY IMSS



Telegram