

FAMILIA IMSS

LA REVISTA

NUEVOS TOMÓGRAFOS Y
RESONADORES MAGNÉTICOS EN EL IMSS
MÁS CAPACIDAD,
MENOS ESPERA

Número 82 | Julio | 2026



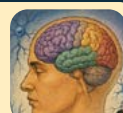
1 LAS GLÁNDULAS QUE CUENTAN
TU HISTORIA, CONÓCELAS



2 MENTORAS EDUCATIVAS: FIGURA
CLAVE EN LOS NUEVOS CECI



3 CUIDA TU CEREBRO: MANTÉNLO SALUDABLE
Y JOVEN PARA UN FUTURO DE CALIDAD



Toda la información **OFICIAL** en tu WhatsApp



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



Avisos



Eventos



Convocatorias



Noticias



Campañas



Escanea los Códigos QR
y únete a los
canales oficiales



Yo Soy IMSS



SNTSS



INSTITUTO MEXICANO DEL SEGURO SOCIAL
SEGURIDAD Y SOLIDARIDAD SOCIAL



Sindicato Nacional de Trabajadores del Seguro Social

04
05

EDITORIAL

- Tiempo de ganar

IMSS + seguro + social

- Fotogalería de los eventos más relevantes de junio
- Las Breves y saludables del IMSS
- CECI Paraje de Oriente: compromiso que abraza a la primera infancia
- Inversión para cuidar tu salud
- Trato Digno: estar siempre presente para las pacientes
 - Karmina San Juan Cruz, Enfermera General UMAE Hospital de Gineco-Obstetricia No. 3, CMN "La Raza"

11

Deporte, cultura y entretenimiento

- 7.º Cuento ganador: 1.er Concurso Rosario Castellanos: "Las trenzas que no vuelven"
- Actividades culturales gratuitas
- Cartelera teatral
- Cartelera Cine Linterna Mágica
- El Director General recomienda leer: Un tranvía llamado Deseo

19

IMSSFórmate

- Aclaración de Semanas Cotizadas

21

Sabías que

- ¿Sabías que las hormonas también cuentan una historia sobre tu salud?

23

Vivo y trabajo saludable

- Doctor IA: ¿Amigo o enemigo de tu salud?
- Tu tiroides acelera o frena tu vida
- Cuidar nuestro cerebro hoy, para disfrutar un mejor mañana
- La Primera Generación de Mentoras Educativas del IMSS

30

Los consejos de Marco Aurelio

- El nuevo mundial de fútbol. Segunda parte: Impacto económico para México

32

Somos IMSS

- Memorias IMSS: cuatro décadas de orgullo y derechos de la diversidad
- Personas al centro...En la Familia IMSS, cada persona importa
- El IMSS guía la planeación en favor de las mujeres
- Fundación IMSS: Congreso FIMSS de Salud Mental 2026
- Podcast
- Categorías IMSS ¿Y tú, las conoces?
 - Ingeniero: Respeto y colaboración, las claves para alcanzar objetivo
 - Auxiliar de Enfermería de Unidad Médica: Cuatro Décadas de cuidar a la población
- Trabajador destacado:
 - Dr. Carlos Constantino Méndez Cirujano Maxilofacial del HGZ No. 36 en Coatzacoalcos, Veracruz
 - Dra. Blanca Méndez Bizarrón Cardióloga intervencionista, HGZ No. 1 en Tepic, Nayarit
- Receta saludable: Huevo con chaya
- Lo mejor de Familia IMSS en los estados
- Bosquejos: La CISS. El refugio de Pelé y la Selección Brasileña en México 70
- Cartón & IMSSglish



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

FAMILIA IMSS

LA REVISTA

Tiempo de ganar

Hay partidos que duran noventa minutos. Y hay otros que se juegan todos los días. Mientras México volvió a emocionarse con el Mundial, millones de personas compartimos la misma sensación: la de creer que un equipo puede llegar más lejos cuando trabaja unido, cuando se prepara mejor y cuando nunca deja de correr hasta el último minuto.

En el IMSS también sabemos de esos partidos. Los vivimos todos los días en un consultorio, en un quirófano, en una sala de urgencias o en un servicio de imagen. Ahí, cada minuto que logramos ahorrar puede significar un diagnóstico más oportuno, un tratamiento que inicia antes o una familia que recibe una buena noticia.

Por eso, bajo el liderazgo de la Presidenta de México, la doctora Claudia Sheinbaum Pardo, estamos dando uno de los pasos más importantes en la historia del Seguro Social: el Salto Tecnológico al Siglo XXI.

No se trata únicamente de comprar nuevos equipos. Se trata de demostrar que cuando los recursos públicos se administran con honestidad, inteligencia y transparencia, alcanzan para más. Gracias a las reformas a la Ley de Adquisiciones, a los Diálogos Estratégicos con la Secretaría de Anticorrupción y Buen Gobierno y a nuevos mecanismos de compra directa con los fabricantes, logramos importantes ahorros que hoy regresan a donde siempre debieron estar: en mejores hospitales para las y los derechohabientes.

Esse esfuerzo ya tiene resultados visibles. Hoy contamos con 42 nuevos tomógrafos GE Revolution Apex Elite de 256 cortes, que ya están operando en 40 hospitales de 19 estados, así como en los



Zoé Robledo

Director General del IMSS

Centros Médicos Nacionales “La Raza” y “Siglo XXI”. Ahora, un estudio que tardaba 6 minutos se realiza en 15 segundos, con máxima precisión y menor radiación. A un mes de haber sido instalados, ya sumamos más de 16 mil estudios, duplicando la productividad a más de 50 atenciones diarias por equipo.

También incorporamos 17 nuevos resonadores magnéticos de 1.5 y 3 teslas (Siemens, GE y Philips) que alcanzan el estándar de oro para la detección temprana de cáncer, tumores y aneurismas. Los tiempos de exploración neurológica bajaron, antes tardaban entre 45 y 60 minutos, ahora se realizan entre 10 y 15 minutos; un estudio de columna tardaba hasta 1 hora y hoy se hace en 30 minutos. Esto permite atender casi el doble de pacientes, con túneles más amplios y cómodos para niños o personas con claustrofobia.

Así como nuestra Selección nos recuerda que ningún partido se gana

de manera individual, el IMSS también avanza gracias al trabajo de miles de médicas, médicos, enfermeras, enfermeros, personal administrativo, técnico, de conservación, limpieza, laboratorio y de todas las áreas que hacen posible que el Seguro Social funcione todos los días. La tecnología, por sí sola, no transforma la salud. La transforman las personas que saben ponerla al servicio de las personas.

El IMSS del porvenir moderniza sus hospitales sin perder su vocación social; incorpora la mejor tecnología sin olvidar que su mayor fortaleza sigue siendo su gente. Porque el partido más importante no se juega en un estadio. Se juega todos los días por la salud, la tranquilidad y la esperanza de millones de familias mexicanas. Y ese partido lo queremos ganar juntos.

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, Herzáin Hibrain Córdova Camacho, Hugo Sánchez González, Irma Maricela Barocio Ramírez, Iván Cabañas López, Jonathann Eduardo Torres López, José Augusto Sandate Mendoza, José de Jesús Hernández Márquez, Juan Carlos Sánchez Osorio, Lorenzo José Aguilar González Ulloa, Lourdes Angélica Maldonado Martínez, María Gandini Zamudio, Priscila Celaya Chávez, Sarai Barrientos Esquivel y Susana Zárate Ramírez.

Familia IMSS. Es una publicación mensual editada por la Coordinación de Comunicación Interna de la Unidad de Comunicación Social del Instituto Mexicano del Seguro Social. Número de Reserva de Derechos al Uso Exclusivo otorgado por el Instituto Nacional del Derecho de Autor 04-2026-050514242900-102, de fecha 5 de mayo de 2026. Oficinas administrativas en: Toledo No. 10, Planta Baja, Alcaldía Cuauhtémoc, Col. Juárez, 06600 Ciudad de México, teléfonos (55)5238-2700, extensiones 11301, 11309 y 11310.

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

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

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

Colaboración Especial: Diego García Gómez, Javier Eduardo Chim Pérez, Jesús Isaías Jiménez Sánchez, Jorge Machuca Valenzuela, Julieta Zambrano Hernández, Mario Arturo Razo Muñoz, Mónica García Rizo, Nora Rodríguez Aceves y Xóchilt López Barrón Y Aguilar.

CONOCE LAS ACCIONES INSTITUCIONALES MÁS RELEVANTES DE JUNIO

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

LAS MAÑANERAS DEL PUEBLO

1. **Informó** los resultados del **Mundial Social 2026** y **reconoció** junto con la Presidenta de México, **Dra. Claudia Sheinbaum** a las y los campeones de los torneos, quienes recibieron un boleto para asistir a un partido de la Copa del Mundo. (11 junio)
2. **Anunció** la rehabilitación de 64 canchas de **futsal** en 32 estados, destacó la exposición *"La Ciudad que no ha dejado de jugar"*, un recorrido por los Mundiales de 1970, 1971, 1986 y 2026, y **rindió** homenaje a las pioneras del fútbol en México. (04 junio)
3. **Destacó** el **avance tecnológico del IMSS** en atención médica, con el Sistema de reconocimiento y transcripción de voz, "Mírame a los ojos", consulta digital, entre otros. (02 junio)
4. **Informó** sobre el **Programa de sustitución de tomógrafos** más grande en la historia del Instituto, con **42 nuevos tomógrafos** de alta gama con imágenes de mayor precisión y menor exposición a la radiación para las y los pacientes. (23 junio).
5. **Presentó 17 nuevos Resonadores Magnéticos** que forman parte de la mayor renovación de equipo médico en la historia del IMSS. (30 junio)



FORTALECIENDO LA INFRAESTRUCTURA INSTITUCIONAL Y EL CAPITAL HUMANO

1. De **gira por Colima**, en sesión el H. Consejo Técnico aprobó los **nombramientos** de los **directores** de **UMAE**, la **Dra. María Isabel Estrada Rodríguez** como titular del **Hospital de Pediatría del CMN "Siglo XXI"** y el **Dr. Arturo Muñiz García** del **Hospital de Cardiología No. 34 del CMN del Noroeste**, en Monterrey, Nuevo León.
2. **Dio seguimiento** a los avances en los Centros de Educación y Cuidado Infantil (CECI), para fortalecer el Sistema Nacional de Cuidados y apoyar a las madres trabajadoras, con espacios dignos para la primera infancia.
3. **Instaló** el **Comando Central del IMSS** un equipo de salud especializado ante cualquier contingencia durante la Copa del Mundo, y **recorrió** el HGZ No. 32 en Villa Coapa, como unidad principal del IMSS para el Mundial, por su cercanía.
4. En **Baja California supervisó** los avances del **HGZ**, y en los **HGR No. 1 de Tijuana** y el **HGR No. 30 Mexicali** verificó la sustitución de tomógrafos de última generación, también los avances de la sustitución de la **UMF No. 2, Benito Juárez**.
5. En Sesión Ordinaria del H. Consejo Técnico se **presentó** el **Informe sobre la situación financiera del Instituto**, lo que permitirá fortalecer la infraestructura médica sin comprometer el futuro del IMSS y se **aprobó** la recepción de predios para nuevas UMF y CECI.



ACCIONES GOBIERNO FEDERAL - IMSS

1. En la Universidad Politécnica de San Luis Potosí, la Presidenta la **Dra. Claudia Sheinbaum** y el director general del IMSS, **Zoé Robledo**, sorprendieron a las **Leonas de San Luis** entregándoles boletos para asistir a un juego del Mundial.
2. En **Manzanillo**, en presencia de la Presidenta de México, **Dra. Claudia Sheinbaum** se **colocó** la primera piedra del **Hospital Regional de Especialidades de Manzanillo**, que beneficiará a más de 65 mil personas y en **San Luis Río Colorado** supervisaron la construcción del **HGZ** que fortalecerá la atención médica en esta región del país.
3. **Instaló** junto con el secretario de salud, **David Kershenobich** y el sector salud, el **Grupo Estratégico** para la Implementación del **Servicio Universal de Salud (SUS)** con la finalidad de eliminar la fragmentación en la atención médica entre instituciones y garantizar una atención cercana, oportuna y eficiente.
4. **Revisó** con **Crystal Arellano**, Coordinadora Nacional de la Agencia de Transformación Digital proyectos de innovación tecnológica en beneficio de la derechohabencia.
5. En **San Quintín** **informó** el avance en la **reconversión** del **Hospital Rural de San Quintín a Hospital General de Zona (HGZ)** que pasará de **30 a 80 camas**.



1.

En las oficinas centrales, se llevó a cabo la **Campaña de Donación Altruista de Sangre 2026**. Durante 2025, la red de 56 Bancos de Sangre y 147 Centros de Colecta del IMSS logró captar más de un millón de unidades para salvaguardar la vida de los pacientes.

2.

En la **Unidad Independencia del IMSS** se llevó a cabo el **Fan Fest** en el marco de la inauguración del Mundial, los asistentes disfrutaron de diversos stands con actividades deportivas y recreativas.



3.

El IMSS implementó la **Guía Práctica de Planeación con Perspectiva de Género** con la finalidad de disminuir la desigualdad entre hombres y mujeres.



4.

El IMSS entregó boletos para partidos de la **Copa Mundial de Fútbol 2026** a las y los equipos campeones del Mundial Social.



5.

Se **instaló el Módulo: "PrevenIMSS, la mejor jugada"** en la puerta de acceso al Bosque de Chapultepec, se otorgaron más de 500 atenciones entre ellas; toma de glucosa, presión arterial y aplicación de más de 300 dosis de vacuna doble viral, tétanos y neumococo.



6.

Por quinto año consecutivo, el IMSS participó en la **Marcha del Orgullo**, se realizaron mil 003 pruebas rápidas y gratuitas a población en general, 509 detecciones de VIH y 494 de Hepatitis C.



ceci

Paraje de Oriente: compromiso que abraza a la primera infancia y a las madres trabajadoras mexicanas.

Como parte del compromiso que la Presidenta de México, **Dra. Claudia Sheinbaum** adquirió con las mujeres mexicanas, el pasado 18 de junio, el IMSS inauguró el primer Centro de Educación y Cuidado Infantil (CECI) que albergará a 250 niñas y niños desde los 43 días de nacidos hasta los 4 años, la niña Paula de 2 años y 7 meses, fue la primera usuaria registrada.

Este espacio ha sido creado y pensado con la finalidad de ofrecer a las madres trabajadoras **espacios seguros** que cuenten con **personal especializado** en nutrición y educación inicial de calidad donde puedan dejar a sus hijos mientras ellas trabajan, ya que otro de los beneficios es que cuenta con un **horario ampliado**.



Paula
2 años
7 meses

Primera usuaria registrada

¿Qué características tiene?

Nuevo modelo que promueve el **desarrollo físico, cognitivo y emocional** a través de servicios de educación inicial, salud, nutrición y cuidado especializado.

Horario ampliado de **5:30 a 19:30 horas**, en apoyo a las madres trabajadoras.

10 salas de atención integral para atender cuidadosamente a **250** niñas y niños.

Personal altamente capacitado en pedagogía, fomento de la salud, nutrición, limpieza e higiene, conservación y administración.




Educación
inicial


Salud


Nutrición


Cuidado
especializado

Y todo esto forma parte del proyecto nacional de creación de **mil centros** en la actual administración, en la que **Chihuahua** es punta de lanza con la construcción de los **primeros cinco CECI** en el país.



Acción coordinada entre instituciones comprometidas con el bienestar de la niñez.



Fortalecimiento de las familias mexicanas.



Consolidar un modelo de atención incluyente y de alto impacto social.



Brindan seguridad social integral a las personas trabajadoras y sus familias.



Refrendan un compromiso con el cuidado de la infancia.



Principio de atención con calidad y sentido humano.



CECI Paraje de Oriente:
*donde el cuidado se convierte en
oportunidades y futuro.*

INVERSIÓN PARA CUIDAR TU TU SALUD

La salud pública en México atraviesa una transformación sin precedentes, consolidando un Sistema de Salud más robusto, eficiente y, sobre todo, profundamente humano. Bajo la visión progresista de la Presidenta de México, la Dra. Claudia Sheinbaum, ha fijado el bienestar social como su columna vertebral. La premisa es clara: el acceso a la salud de alta calidad no es un privilegio mercantil, sino un derecho humano inalienable.

SALTO TECNOLÓGICO

Sustituimos equipos que habían agotado su vida útil por herramientas científicas que redefinen la velocidad, la seguridad y la efectividad del acto médico.

MEJOR TECNOLOGÍA,
MEJOR SALUD

TOMÓGRAFOS

Incorporamos 42 nuevos tomógrafos que ya operan en 40 Hospitales de 19 estados, acercando tecnología de vanguardia.

VENTAJAS:

- 41 tomógrafos de 256 cortes y 1 de 64 cortes, tecnología médica de vanguardia que ayuda a mejorar la detección y atención oportuna.
- Equipos de última generación fortalecen la capacidad diagnóstica del instituto.
- Tecnología para diagnósticos precisos.
- Inversión para cuidar la salud 30 millones de pesos para fortalecer los servicios médicos.

(MAÑANERA 23 DE JUNIO)



RESONADORES

- 17 nuevos resonadores.
- Más tecnología para especialidades como Neurología, Cardiología y Oncología.
- Más estudios en menos tiempo: Antes 80 estudios por semana / Ahora hasta 150 estudios semanales.

(MAÑANERA 30 DE JUNIO)



Antes un estudio neurológico tardaba 45 a 60 minutos, ahora de 10 a 15 min.

- Menos estrés y más comodidad para las y los derechohabientes:

Todos cuentan con un túnel más amplio que reduce la sensación de claustrofobia.



- Imágenes de alta resolución para detectar tumores, aneurismas y enfermedades en etapas tempranas.
- Tecnología de última generación con IA: Reconstrucción inteligente de imágenes que optimiza la calidad diagnóstica y fortalece especialidades como Neurología, Cardiología y Oncología.



"Un tomógrafo sigue siendo un tomógrafo, pero no son iguales a los que se tenían".

Bajo esta línea, el Director General del IMSS, Zoé Robledo, ha liderado una reingeniería institucional que optimiza los recursos públicos para traducirlos en una ambiciosa e histórica estrategia de inversión tecnológica presentada en las Conferencias Mañaneras del 23 y 30 de junio; beneficio directo, tangible y de última generación para la población.

CRECIMIENTO Y CAPACITACIÓN

NUEVAS CLÍNICAS Y HOSPITALES



MÁS ACCESIBILIDAD

MÁS PERSONAL MÉDICO Y DE ENFERMERÍA



ATENCIÓN ESPECIALIZADA

PROGRAMAS DE PREVENCIÓN



Fortalecer los Hospitales de Segundo Nivel y acercar la tecnología médica a la derechohabiente, no solo representa un cambio en la infraestructura, sino una promesa cumplida para millones de derechohabientes que hoy tienen acceso a diagnósticos médicos que compiten con los mejores estándares del sector privado a nivel mundial.

Zoé Robledo,
Director General
del IMSS

ESTAR SIEMPRE PRESENTE PARA LAS PACIENTES



“ EL TRATO DIGNO PARA MIS PACIENTES ES BRINDARLES AMABILIDAD, CALIDAD Y CALIDEZ ”



Karmina San Juan Cruz durante 17 años ha alimentado el orgullo de pertenecer al IMSS; actualmente, se desempeña como enfermera en la UMAE Hospital de Gineco-Obstetricia No. 3 del Centro Médico Nacional “La Raza”, lugar donde en cada momento procura mantener la cercanía necesaria para poder brindar aliento y comodidad a sus pacientes, y con ello hacerlos sentir en casa a pesar de las dificultades.



“Siempre les digo que, se sientan en casa como en familia”, comparte. Por ello, es indispensable en su día a día estar presente para los pacientes en los momentos en que más lo necesitan.



Agradece la existencia del “Muro del Trato Digno”, porque a través de él tuvo la oportunidad de recibir un reconocimiento por su labor de quienes más importan, sus pacientes, quienes nutren sus días con anécdotas que ella comparte con su familia.



Recuerda con mucho cariño un momento especial que vivió con una paciente, a quien previamente a ingresar a una cirugía conservadora de mama, Karmina le regaló un fuerte abrazo y estas palabras de aliento: “vas a ver que mañana te vas a levantar, vas a ir a la cirugía y yo te voy a ver por la tarde”. Detalle que la paciente le agradeció al terminar la cirugía, ya que dicho gesto le dio tranquilidad y fortaleza para enfrentar su operación.



Acciones que evidencian el gran compromiso y calidez con la cual Karmina atiende a sus pacientes y que la hacen un ejemplo de Trato Digno.



Karmina San Juan Cruz
Enfermera General

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



Escanea el
Código QR y
conoce el testimonio
del Trato Digno.



**EJEMPLO DE
TRATO DIGNO**

Fuente: Unidad de Atención a la Derechohabencia

1er Concurso Nacional de Cuento del IMSS

Rosario Castellanos

2025

Las trenzas que no vuelven

Un cuento de Siena Nahara

Ixchel tenía once años y una mirada que siempre parecía estar preguntando algo, se cuestionaba internamente muchas cosas: ¿Cómo era la vida fuera de su pueblo?, ¿Cuál era el sentido de su existencia?, ¿Por qué las mujeres de su familia parecían tan indiferentes?, ¿Qué era el amor?, ¿Cómo se sentía la felicidad?; en fin, tenía mucho tiempo libre pues su escuela había suspendido labores por falta de docentes, ayudaba en las tareas del hogar, pero su mamá y abuela tenían todo resuelto, además de que no era muy interesante pelar y picar los vegetales del caldo o lavar los trapos sucios en el patio, donde solo la acompañaba el suspiro del viento y el nostálgico olor a tierra mojada. Vivía en un pueblo alto y húmedo, donde los caminos se borraban con la lluvia y las palabras viajaban más rápido si eran susurradas. Su madre, una mujer regordeta que guardaba muchos secretos y tristezas, no decía nada, pero cada noche la peinaba con una delicadeza triste, ausente en sus pensamientos, como quien acaricia algo que está por irse.

Su padre, un hombre recio, viejo y correoso que pocas veces le dirigía la palabra y jamás la miraba a los ojos, ya la tenía prometida. Su próximo marido, también un niño

de once años ya trabajaba en el campo, pero al regresar a su casa, cuando pensaba que nadie lo veía, jugaba con sus carritos, hermano de diez mujeres, era el único que faltaba por casarse. Y era tradición en el pueblo, casar a los niños, el dote, unos animales que no le caerían nada mal a la familia, a veces, la pobreza que cala hasta los huesos hace que las personas pierdan el valor de la humanidad, el hambre, el frío, la frustración te va deshumanizando poco a poco.

Su abuela, una mujer casi ciega de tanto tejer, conservaba las trenzas que todas habían perdido con el tiempo. Las guardaba en una caja de madera con flores secas. Decía que, cuando uno muere, el alma debe volver a buscar cada cabello que perdió, y que, si no los encuentra, vaga sin descanso. Ixchel escuchaba en silencio. Sabía que había cosas que se decían en voz baja porque si se gritaban, dolían más.

En los restaurancitos de la zona, donde el comal ardía y el “cochito horneado” perfumaba las calles, Ixchel se sentaba en silencio. No pedía monedas. Sólo miraba a los turistas perdidos que de vez en cuando pasaban por el



1er Concurso Nacional de Cuento del IMSS

Rosario Castellanos

2025



pueblo, le daba curiosidad ver a mujeres, a veces solas, a veces riendo con amigas. Ofrecía hacerles trenzas. Algunas aceptaban por ternura, otras por curiosidad.

Una tarde, casi al caer el sol, Ixchel jugaba con los hilos rojos que se deshilachaban de su falda, mientras ofrecía trenzar a los turistas, sin conseguir ni siquiera una mirada, muchas veces solo era ignorada, tal vez, pensaban que pedía caridad, tal vez solo la gente la evadía para no sentir tristeza de su condición, la pobreza y la falta de afecto le brotaba por los poros.

Una mujer joven, extranjera, aceptó mientras esperaba su comida. Se sentó frente a Ixchel y le preguntó cuánto cobraba. Ixchel negó con la cabeza.

- No cobro. Sólo quiero escuchar.
- ¿Escuchar qué?
- Lo que viene contigo.

La mujer aceptó y poco a poco habló. Le contó con lágrimas en los ojos de una boda que canceló, de una elección que tomó de la cual no estaba segura de haber hecho lo correcto, pero sentía que sí. De una vida que eligió sola. De no querer que nadie le dijera cuándo ser libre. La turista que venía de CDMX, posiblemente escapando del peso de tomar decisiones, decisiones que todo mundo se sentía con derecho de juzgar, le contó que llevaba un año con su prometido, un Doctor especialista muy estudiado y muy caballeroso, meses antes, había pedido su mano a sus papás, esto antes de consultarlo con ella, eso le había parecido extraño e incluso irrespetuoso, pero todos le decían que ese hecho hablaba muy bien de él, de la formalidad y las buenas costumbres, ella lo había dejado pasar, pues lo amaba y le entusiasmaba mucho la idea de compartir la vida juntos, no sabía si quería casarse, no habían hablado de esas cosas, ni de cómo sería cuando lo estuvieran, ni de cuantos hijos tener, ella sabía que era lo normal, incluso lo

1er Concurso Nacional de Cuento del IMSS

Rosario Castellanos

2025

deseado por muchas otras mujeres de su entorno; pero, le llamaba la atención que no le preguntara su opinión, de verdad ¿No le importaba?. Se había dejado llevar por la opinión de su familia, por las buenas costumbres, por el qué dirán si llegas a los 30 quedada. Pero un día, ya muy cerca de la fecha acordada, el Doctor tenía una entrevista para un canal de televisión, le llamo a su celular y le dijo que fuera a su departamento, que limpiara los zapatos negros y se los llevara a la televisora, eso nunca había pasado, confundida y en tono de juego, le preguntó si realmente quería que los limpiara, no porque no pudiera hacerlo, solo que le pareció muy extraña la petición, el hombre que la consentía, ¿Pidiéndole que limpiara sus zapatos?, y fue ahí donde todo cambió, el hombre le contestó que ese era su deber, que ella sería su esposa y esas serían sus responsabilidades, además de tener la casa limpia, cuidar a los niños, pasear a los perros, preparar la comida, hacer la compra, lavar, planchar,

preparar su ropa cada mañana y tener especial cuidado con las batas blancas, atender a sus invitados, ya que cada jueves tenía noche de copas, a los que solamente acudían amigos hombres. "Cosas comunes, cosas de mujeres". Todo eso sin descuidarse, pues la esposa de un Doctor de renombre siempre debe verse linda, le daba la libertad de trabajar, pero medio tiempo y en algo sin responsabilidad pues ella no necesitaba el dinero, el dinero se lo daría él.

Ixchel no entendía todo, pero sus dedos trenzaban lento, como si tejieran memorias.

- No me hagas caso, tengo muchas cosas en la mente. Dime, ¿Tu estudias?

- Llegue a cuarto, ahora solo leo un diario viejo que escribí mi madre en tzotzil cuando tenía mi edad, lo encontré entre los tejidos, tiene muchas frases que mi madre ha callado.



1er Concurso Nacional de Cuento del IMSS

Rosario Castellanos

2025

Ixchel recordó cómo su madre había sido maltratada y ultrajada. Solo apretó muy fuerte los labios, pero no dijo nada. Hay cosas que dan culpa sin sentido, ella estaba agradecida de que su padre ni la volteara a ver, prefería mil veces que su padre la ignorará a vivir lo que vivió su madre.

Al despedirse, la mujer le dejó un papel doblado. Ixchel no lo abrió de inmediato, lo confundió con dinero, era común que los turistas quisieran pagarle por las hermosas trenzas que les hacía, a veces con dinero, a veces con comida, otras más con alguna pertenencia; así que lo guardó en su falda, arrugado entre un hilo rojo y una flor seca.

Días después, su padre anunció que conocería al muchacho. "Ya está todo listo", dijo mocionado; finalmente, sería una boca menos que mantener, una mujer menos que cuidar, ya sería problema de su marido. Ixchel no derramó ni una sola lágrima, pero sí lloró mucho por dentro, su corazón estaba roto en mil pedazos, si algo la ligaba a su pueblo eran su madre y abuela, no quería vivir con otra familia, que tal que no podía escaparse a trenzar turistas, qué tal si dejaba de vivir su vida a través de las historias que le contaban, que tal que no podría volver a ser feliz. Esa noche, abrió la caja de las trenzas. Cortó las suyas, no en forma de rebeldía, sino para tener ese hilo invisible con su linaje. Las puso junto a las otras. Tomó el papel de su falda, lo desdobló, y leyó:

"A veces, ser libre no es escapar. Es quedarte, mirar a todas, y elegir tu propio camino con los ojos abiertos. No estás sola, aunque todavía no lo sepas".

Esa frase no la asustó. La sostuvo, y por un momento se sintió aliviada, sabía que lo que le pasaba había sido generacional e incluso si se negaba, se sentiría culpable de traicionar de cierto modo a sus ancestros.

Su madre no gritó, ni siquiera murmuró. Su abuela no lloró, pero con sus manos arrugadas y temblorosas. Le dieron a Ixchel un pan duro, una manta que olía a leña, y sus trenzas envueltas en papel de cera. La abuela le dijo: *"Si algún día quieres regresar por ellas, aquí estarán. Pero que sea porque tú decides"*.



EL IMSS TAMBIÉN ES CULTURA

CARTELERA DEL 1 AL 31 DE AGOSTO

#IMSSCULTURA

Actividades culturales

GRATUITAS

EXPOSICIONES

ARRIBA EL TELÓN

**SALA DE EXPOSICIONES DEL CENTRO
MÉDICO NACIONAL "SIGLO XXI"**

Del 9 de julio al 18 de septiembre de 2026
Lunes a viernes de 9:30 a 17:30 horas

"MIRADAS AL LEGADO DE BENITO JUÁREZ"

Vestíbulo del Edificio Central del IMSS, Reforma No. 476
Del 17 de julio al 24 de septiembre de 2026
Lunes a viernes

CÍRCULOS DE LECTURA

Biblioteca del Centro Médico Nacional
"Siglo XXI"

Miércoles de 12:00 a 13:00 horas

Viernes de 12:00 a 14:00 horas

Préstamo de libros en sala

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

CINE EN TEATROS

NOMINADAS AL ARIEL 68

1 al 31 de agosto de 2026

TEATRO IMSS TEPIC

Martes 4, 8:00 horas

Martes 18, 8:00 horas

TEATRO IMSS LEÓN

Martes 11, 13:00 horas

TEATRO IMSS SAN LUIS POTOSÍ

Miércoles 12, 11:00 horas

TEATRO IMSS AGUASCALIENTES

Miércoles 12, 12:00 horas

TEATRO IMSS MONCLOVA

Jueves 13, 16:00 horas

Jueves 27, 16:00 horas

TEATRO IMSS CULIACÁN

Viernes 14, 12:00 horas

TEATRO IMSS DURANGO

Viernes 14, 16:00 horas

TEATRO IMSS SALTILLO

Viernes 14, 19:00 horas

TEATRO IMSS MAZATLÁN

Miércoles 19, 9:00 horas

TEATRO IMSS MORELIA

Miércoles 19, 10:00 horas

TEATRO IMSS CUAUHTÉMOC

Miércoles 19, 13:30 horas

Jueves 20, 11:00 horas

TEATRO IMSS CIUDAD JUÁREZ

Miércoles 19, 17:00 horas

TEATRO IMSS CD. MANTE

Jueves 20, 16:00 horas

TEATRO IMSS GUADALAJARA

Martes 25, 10:00 horas

TEATRO IMSS QUERÉTARO

Miércoles 26, 17:00 horas

TEATRO IMSS PIEDRAS NEGRAS

Jueves 27, 19:00 horas

CINE LINTERNA MÁGICA

PROYECCIÓN ESPECIAL:

NOMINADAS AL ARIEL 68

Jueves 27, 10:30 horas

CENTROS DE SEGURIDAD SOCIAL:

CSS MORELOS

Lunes 10, 8:00 horas

CENTRO DE ARTESANÍAS MORELOS

Miércoles 12, 11:00 horas

CSS PROGRESO NACIONAL

Lunes 17, 10:00 horas

CSS ANÁHUAC

Jueves 20, 14:00 horas

CSS FIDEL VELÁZQUEZ

Viernes 21, 19:00 horas

CSS LEGARIA

Miércoles 26, 17:00 horas

CSS MERCED TOPACIO

Viernes 28, 13:00 horas

Programación sujeta a cambios, sin previo aviso.

EL IMSS TAMBIÉN ES CULTURA

CARTELERA DEL 1 AL 31 DE AGOSTO
TEATROS METROPOLITANOS

TEATRO TEPEYAC "CARMEN MONTEJO"

"CAPERUCITA ROJA Y EL LOBO ¿FEROZ?"

Sábado 1 y 8 de agosto, 14:00 horas

"LA SIRENITA, MUSICAL"

Sábado 1, 8, 15, 22 y 29 de agosto, 16:00 horas

"TREINTONAS, CUARENTONAS
¡Y MUY CHINGONAS!"

Sábado 1 de agosto, 18:00 horas

Viernes 7, 14 y 21 de agosto, 20:30 horas

Domingo 9, 16, 23 y 30 de agosto, 18:30 horas

"SUEÑO DE UNA NOCHE DE VERANO, BALLET"

Sábado 1 de agosto, 20:30 horas

Domingo 2 de agosto, 18:30 horas

"EL MAGO DE OZ, MUSICAL"

Domingo 2 y 9 de agosto, 14:00 horas

"HANSEL Y GRETEL"

Domingo 2, 9, 16, 23 y 30 de agosto, 16:30 horas

Sábado 29 de agosto, 14:00 horas

"RAZONES PARA DECIRTE ADIÓS"

Jueves 6, 13, 20 y 27 de agosto, 20:00 horas

Sábado 8 y 15 de agosto, 21:00 horas

Sábado 22 de agosto, 18:00 horas

"DINOSAURIOS AL RESCATE"

Domingo 9 de agosto, 12:00 horas

"EL LIBRO DE LA SELVA, LA AVENTURA DE MOWGLI"

Sábado 15 y 22 de agosto, 14:00 horas

"EL LAGO DE LOS CISNES"

Sábado 22 y 29 de agosto, 20:30 horas

Domingo 23 y 30 de agosto, 12:00 horas

"DÍOS MÍO, HAZME VIUDA, POR FAVOR"

Viernes 28 de agosto, 18:30 y 20:00 horas

TEATRO XOLA "JULIO PRIETO"

"EL MÉTODO GRÖNHOLM"

Sábado 1, 8, 15, 22 y 29 de agosto,
17:30 y 20:00 horas

Domingo 2, 9, 16, 23 y 30 de agosto,
17:00 y 19:30 horas

"RIDE THE CYCLONE, EL MUSICAL"

Martes 4, 11, 18 y 25 de agosto, 20:30 horas

"EL GRAN SHOWMAN (THE GREATEST SHOWMAN),
movie concert"

Viernes 7 de agosto, 17:30 y 20:30 horas

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

#IMSSCULTURA

EL IMSS TAMBIÉN ES CULTURA

CARTELERA DEL 6 AL 27 DE AGOSTO

#IMSSCULTURA

CINE LINTERNA MÁGICA

Jueves 6 de agosto

LA MUERTE DE ROBIN HOOD

Síopsis: Una cruda reinterpretación de la leyenda de Robin Hood, un solitario aventurero marcado por la batalla y atormentado por su violento pasado, encuentra la redención a través de una mujer enigmática tras una grave herida.

Jueves 13 de agosto

PAW PATROL: LA DINO PELÍCULA

Síopsis: La Patrulla Canina naufraga en una isla con dinosaurios, donde conocen a Rex, un cachorro experto. Cuando Humdinger causa una erupción volcánica, deberán realizar rescates épicos para salvar la isla y a sus nuevos amigos.

EL FINAL DE LA CALLE OAK

Síopsis: Después de que un misterioso evento cósmico arrancara a la Calle Oak de su entorno suburbano y transportara su vecindario a un lugar desconocido, una familia pronto descubre que su supervivencia depende de permanecer unida mientras se adaptan a su entorno ahora irreconocible.

Jueves 20 de agosto

LA NOCHE DEL DEMONIO: FUERA DEL MÁS ALLÁ

Síopsis: Gemma es una joven madre que cría a su hija en la casa donde creció y descubre que puede viajar a "El Más Allá". Cuando algo maligno la persigue, Gemma descubre una habilidad que lo cambia todo: no solo entra en "El Más Allá", sino que puede traer de vuelta al mundo real a quienes viven allí. Una vez que los demonios se dan cuenta de su poder, nuestro mundo se convierte en su patio de recreo.

Jueves 27 de agosto

COYOTE VS ACME

Síopsis: La película combina acción real y animación, narrando la historia de Wile E. Coyote, quien, cansado de que todos los productos de la Corporación ACME fallen y le resulten contraproducentes, contrata a un abogado humano en decadencia para demandar a la empresa. Juntos se enfrentan al intimidante director general de ACME.

LA GUERRA DE LOS ÚLTIMOS

Síopsis: La historia sigue a Hig (Jacob Elordi), un piloto civil que sobrevivió a una pandemia que aniquiló a casi toda la humanidad. Aislado en un aeródromo abandonado junto a Bangley (Josh Brolin), un ex-marine experto en supervivencia, su monótona y peligrosa vida cambia al captar una misteriosa transmisión de radio que los impulsa a volar hacia lo desconocido en busca de esperanza.



CONSULTA LA CARTELERA AQUÍ.

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

EL DIRECTOR
ZOÉ ROBLEDO
RECOMIENDA:

UN TRANVÍA LLAMADO DESEO

(1947)



En Nueva Orleans existió un tranvía que se llamaba, literalmente, Deseo. Recorrió la ciudad hasta 1948 y pasaba todos los días frente a la casa donde vivía Tennessee Williams. Ese tranvía terminó convirtiéndose en una de las obras más importantes del teatro del siglo XX.

Blanche DuBois lo aborda cuando ya lo ha perdido todo. Llega buscando refugio a la casa de su hermana Stella después de un recorrido que parece escrito por un poeta: primero el tranvía Deseo, luego otro llamado Cementerios, para terminar en una calle llamada Campos Elíseos. En realidad, esa era la ruta que cualquiera habría seguido en aquella ciudad. Williams no inventó el trayecto, solo lo convirtió en literatura.

Tampoco inventó del todo a Blanche. Su hermana Rose fue diagnosticada con esquizofrenia y sometida a una lobotomía que marcó para siempre la vida de ambos. Tennessee la cuidó hasta el final de sus días, y muchos han visto en Blanche un retrato de aquella herida familiar. Quizá por eso la obra sigue conmoviendo casi ochenta años después: porque nace de un dolor verdadero.

¿Y QUÉ TIENE QUE VER TODO ESTO CON EL IMSS?

La obra se presenta por una corta temporada en el Teatro Xola Julio Prieto de la Ciudad de México. Así que, quienes puedan asistir, ¡no se la pierdan! Nos recuerda la importancia de hablar de la violencia y de la salud mental. Para el IMSS es importante fortalecer las acciones de prevención, atención psicológica y perspectiva de género, porque estamos convencidos de que también implica escuchar, acompañar y actuar antes de que el daño sea irreversible. Por eso el Instituto junto con el SNTSS acordaron en las sesiones de la Comisión Bilateral para la Atención de la Salud Mental y Adicciones de las y los Trabajadores del Instituto Mexicano del Seguro Social diversas acciones, entre ellas crear el Servicio de Orientación Telefónica en Salud Mental y Adicciones



de las y los Trabajadores del Instituto Mexicano del Seguro Social diversas acciones, entre ellas crear el Servicio de Orientación Telefónica en Salud Mental (SOT-SM), que inició operaciones el 1 de enero del 2025 a través del número telefónico **800 2222 668, opción 4, de lunes a domingo de 8:00 a 20:00 horas.** Y en junio pasado presentamos, con la Secretaría de las Mujeres, la primera Guía Práctica de Planeación con Perspectiva de Género del Instituto.

Esa necesidad de la que habla *Un tranvía llamado Deseo* es profundamente humana: encontrar a alguien que tienda la mano cuando más hace falta.



Tennessee Williams



Semanas cotizadas

Para ingresar al sistema de semanas cotizadas debes tener a la mano:

- Clave Única de Registro de Población (CURP)
- Número de Seguridad Social (NSS)
- Correo electrónico

CURP *:

NSS *:

Correo electrónico *:

Confirma tu correo electrónico *:

Teléfono celular *:

Confirma tu teléfono *:

Captura los caracteres de la imagen *:



(Distingue entre mayúsculas y minúsculas)



Escanea el código QR para conocer más.

ACLARACIÓN DE SEMANAS COTIZADAS

Si al consultar tu constancia de semanas cotizadas en el IMSS detectas que no todos los períodos están reconocidos, puedes solicitar por internet una aclaración.

La Aclaración de Semanas Cotizadas es un trámite gratuito del IMSS que permite actualizar tu historial laboral en caso de que no esté reconocida la totalidad de los períodos que has trabajado. Se trata de una revisión oficial en donde únicamente te pedimos proporcionar datos como el nombre del patrón con el cual prestaste servicios, el domicilio completo del centro de trabajo, así como las fechas de alta y fecha de baja.

No olvides que las semanas cotizadas son uno de los elementos más importantes para acceder a una pensión y a diversos beneficios de seguridad social. Realizar esta revisión de manera periódica permite identificar oportunamente cualquier irregularidad y evitar contratiempos al momento de tramitar una pensión, una incapacidad o alguna otra prestación económica.

¿Por qué es importante verificar tus Semanas Cotizadas?

Las semanas cotizadas son el resultado de las aportaciones tripartitas realizadas por ti, tu patrón y el gobierno durante tu período laboral activo cotizando para el Instituto.



¿Cómo consultar tu estado actual?

Antes de realizar cualquier aclaración, debes conocer tu situación actual. El IMSS pone a tu disposición herramientas digitales para obtener tu constancia de manera rápida y gratuita:

En línea:

1. Ingresa a la sección para consultar tus Semanas Cotizadas IMSS desde la página www.imss.gob.mx.
2. Ten a la mano tu CURP, Número de Seguridad Social (NSS), un correo electrónico personal y tu número celular, al cual recibirás un código de autenticación para verificar tu identidad y proteger tus datos personales.
3. Recibirás un enlace en tu correo para descargar tu historial laboral en formato PDF.
4. Revisa minuciosamente que las fechas, nombres de empresas y semanas coincidan con tus empleos reales.

Presencial:

1. Acude a la subdelegación que por domicilio te corresponde.
2. Presenta identificación oficial vigente con fotografía (original), documento que contenga tu Número de Seguridad Social y CURP.

El número de semanas que se informe será aquel con que cuente el asegurado hasta la fecha de la baja o de la solicitud de la consulta, si se encuentra vigente.

En caso de que la información reportada no coincida con tu historial laboral, podrás solicitar una aclaración en línea o de manera presencial, proporcionando datos como el nombre del patrón con el cual prestaste servicios, el domicilio completo del centro de trabajo, así como las fechas de alta y fecha de baja; si lo deseas, adicionalmente puedes adjuntar avisos de movimientos afiliatorios que permitan inferir la existencia de antecedentes de los periodos cotizados sujetos a la aclaración.

El plazo de respuesta es de **30 días hábiles a partir de la recepción del trámite.**

Si tu patrón no hubiera realizado tus movimientos afiliatorios, podrás presentar una denuncia ante el área fiscalizadora del IMSS.

Lugar y horario de atención y orientación de oficinas del IMSS:

• Presencial:

De lunes a viernes, en Afiliación Vigencia de la Subdelegación que le corresponda, en un horario de 8:00 a 15:30 horas en días hábiles para el Instituto.

• En línea:

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

<https://serviciosdigitales.imss.gob.mx/semanascotizadas-web/suarios/IngresoAsegurado>



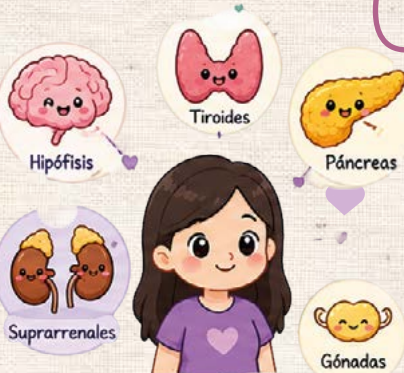
No olvides consultar el curso **IMSSFórmate** donde podrás revisar paso a paso cómo realizar este trámite en la modalidad “En Línea” o a través de la “APP IMSS Digital”.

Conocer los trámites y servicios que otorga el Instituto es la llave para acceder al pleno ejercicio de los beneficios y derechos de tu Seguro Social.

¿SABÍAS QUE LAS HORMONAS TAMBIÉN CUENTAN UNA HISTORIA SOBRE TU SALUD?

Endocrinólogas y Endocrinólogos del IMSS:
especialistas que mantienen el equilibrio del organismo

Cada glándula del cuerpo produce hormonas que regulan funciones esenciales como:



¿Qué hace un endocrinólogo?

La Endocrinología es la especialidad médica dedicada al estudio de las glándulas y las hormonas.



las y los endocrinólogos son quienes identifican la causa, establecen el tratamiento



y acompañan a las y los pacientes para prevenir complicaciones y mejorar su calidad de vida.



En el IMSS, estos especialistas diagnostican, tratan y dan seguimiento a enfermedades metabólicas y hormonales que pueden afectar a personas de todas las edades.

¿Sabías que...?

1

Las hormonas funcionan como mensajeros químicos que coordinan procesos tan importantes como:



2

Los endocrinólogos del IMSS atienden principalmente:



3

Entre los principales signos de alerta se encuentran el:



Actualmente, el Instituto cuenta con:



- 217 especialistas en Endocrinología.
- 51 especialistas en Endocrinología Pediátrica.
- 45 médicos residentes de Endocrinología.
- 19 residentes de Endocrinología Pediátrica

Esto significa que uno de cada cinco especialistas en esta rama corresponde a Endocrinología Pediátrica, lo que fortalece la atención de niñas, niños y adolescentes con enfermedades hormonales.

➤ Durante 2025 ➤

las y los endocrinólogos del IMSS otorgaron:



394,351
consultas de
Endocrinología.



82,446
consultas de
Endocrinología Pediátrica.

Miles de estas atenciones permitieron detectar oportunamente enfermedades hormonales y metabólicas, evitar complicaciones y brindar tratamientos especializados a la población derechohabiente.

Prevención que protege desde los primeros días de vida.

La labor de esta especialidad también comienza antes de que aparezcan los síntomas. A través de estrategias institucionales como el Tamiz Neonatal, las acciones preventivas en las Unidades de Medicina Familiar (UMF), la educación para la salud, la promoción de una alimentación saludable y la detección temprana de factores de riesgo cardiometabólicos, el IMSS impulsa un modelo de atención preventiva que protege la salud de la población desde el nacimiento.

Además, el Instituto fortalece continuamente la formación de nuevos especialistas y la implementación de Protocolos de Atención Integral (PAI) para responder a los principales retos de salud pública, como la obesidad, la diabetes y el envejecimiento poblacional.

Porque detrás del equilibrio hormonal también existe un equipo de especialistas que trabaja todos los días para que las y los derechohabientes vivan con una mejor salud y calidad de vida.

DOCTOR IA: ¿AMIGO O ENEMIGO DE TU SALUD?

Seguramente por lo menos una vez al día dices: “Vamos a preguntarle a la IA”. Posiblemente te ayude a crear un meme o un pequeño video, pero ¿le confiarías tu salud?

Con el aumento del acceso a internet y el auge del uso de la Inteligencia Artificial, cada vez es más frecuente que las personas utilicen estas herramientas para buscar información cuando se sienten mal o consideran que tienen un padecimiento. Por ejemplo 6 de cada 10 personas de entre 18 y 40 años la utilizan para automedicarse o como fuente médica.

Si bien la IA es una buena herramienta esta nunca podrá sustituir a un médico, ya que, lo que parece una respuesta rápida puede convertirse en un grave riesgo para tu salud y provocar:

- **Falsos diagnósticos** que retrasan la detección de enfermedades graves.
- **Efectos secundarios severos** y resistencia a antibióticos.
- **Adicciones peligrosas** por el uso sin control de analgésicos narcóticos o benzodiacepinas para el insomnio.

Esto sucede porque la IA basa sus resultados en la información publicada en internet, redes sociales, foros o *influencers*, donde la mayoría de las veces la información no cuenta con un sustento científico.

La principal diferencia entre acudir con un médico y preguntarle a la IA radica en que durante tu consulta médica existe un proceso: el interrogatorio, la revisión de antecedentes, la exploración física y el establecimiento del plan de manejo.

Y en segundo lugar, lo más importante, el contacto humano que existe en la relación médico-paciente. El médico siempre te preguntará todos los síntomas para poder descartar o interpretar cosas que la IA no hace, como hacer pruebas diagnósticas ya sea de imagen o laboratorio e interpretarlas en el contexto del cuadro clínico.

La OMS advierte que casi la mitad de la población se automedica. Por eso, el IMSS te recuerda que **nada sustituye el contacto humano y el ojo clínico de un profesional**. Si te sientes mal, no le preguntes a la pantalla. Acude a tu Unidad de Medicina Familiar (UMF) o agenda una cita a través de la app IMSS Digital o en el sitio web www.imss.gob.mx.

¡TU SALUD NO ES UN ALGORITMO!

Fuente: Dirección de Prestaciones Médicas.



Escanea el **Código QR**
y conoce más sobre el tema
en el **Podcast A Tu Salud**.



FAMILIA IMSS | ¿Vivo y trabajo saludable?

23



Tu Tiroides acelera o frena tu vida

DESCUBRE LA DIFERENCIA

La glándula tiroides es pequeña, pero tiene un papel fundamental en el organismo. Regula el metabolismo, la temperatura corporal, la frecuencia cardíaca y el funcionamiento de diversos órganos. Cuando produce más hormonas de las necesarias aparece el hipertiroidismo, una enfermedad que afecta entre 1 y 2% de la población mundial, principalmente a mujeres de entre 40 y 50 años.



¿Sabías que?

En 2025, el IMSS otorgó 46,418 consultas relacionadas con hipertiroidismo: 20,355 de primera vez y 26,063 subsecuentes, lo que refleja la importancia de detectar y atender oportunamente este padecimiento.

¿Cómo saber si algo no anda bien?

Si presentas varios de estos **síntomas**, acude a tu Unidad de Medicina Familiar:

- Pérdida de peso sin explicación.
- Palpitaciones o taquicardia.
- Nerviosismo, ansiedad e irritabilidad.
- Sudoración excesiva.
- Debilidad muscular.
- Dificultad para dormir.
- Intolerancia al calor.

Señales de alerta: crecimiento de la tiroides (bocio), ojos saltones o irritados, alteraciones del ritmo cardíaco y, en casos graves, una tormenta tiroidea, considerada una urgencia médica.





Graves o Hashimoto... ¿son lo mismo?

Aunque ambas son enfermedades autoinmunes que afectan la tiroides, producen efectos completamente opuestos, así que no son lo mismo.

• Enfermedad de Graves:

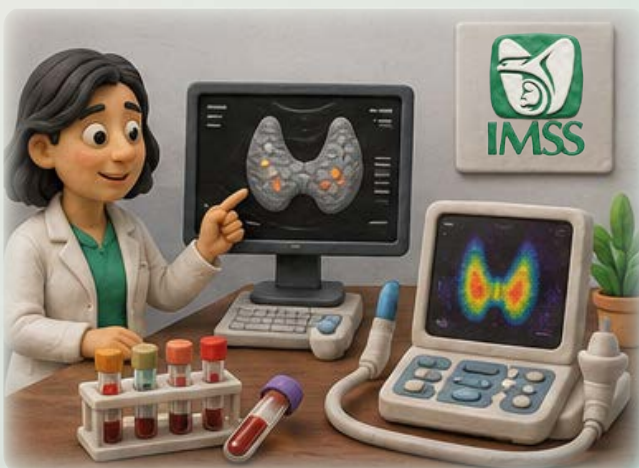
- Es la causa de 60 a 80% de los casos de hipertiroidismo.
- El sistema inmunológico estimula de forma excesiva la glándula.
- Produce demasiadas hormonas tiroideas.
- Puede ocasionar ojos saltones (oftalmopatía tiroidea), pérdida de peso y palpitaciones.

• Tiroiditis de Hashimoto:

- El sistema inmunológico daña progresivamente la tiroides.
- Disminuye la producción hormonal.
- Con el tiempo provoca hipotiroidismo.
- Se relaciona con cansancio, aumento de peso, intolerancia al frío y disminución de la energía.

¿Cómo lo diagnostica el IMSS?

El diagnóstico inicia con una valoración médica y estudios de laboratorio para medir las hormonas tiroideas y la TSH. Cuando es necesario, también se realizan ultrasonido y gammagrama tiroideo, que permiten conocer las características de la glándula e identificar la causa del padecimiento.



El tratamiento sí existe

Dependiendo de cada paciente, el IMSS puede indicar:

- Medicamentos antitiroideos.
- Betabloqueadores para controlar síntomas.
- Tratamiento con yodo radiactivo.
- Cirugía en casos específicos.



Con diagnóstico oportuno, seguimiento médico y apego al tratamiento, la mayoría de las personas logra controlar la enfermedad y mantener una buena calidad de vida.

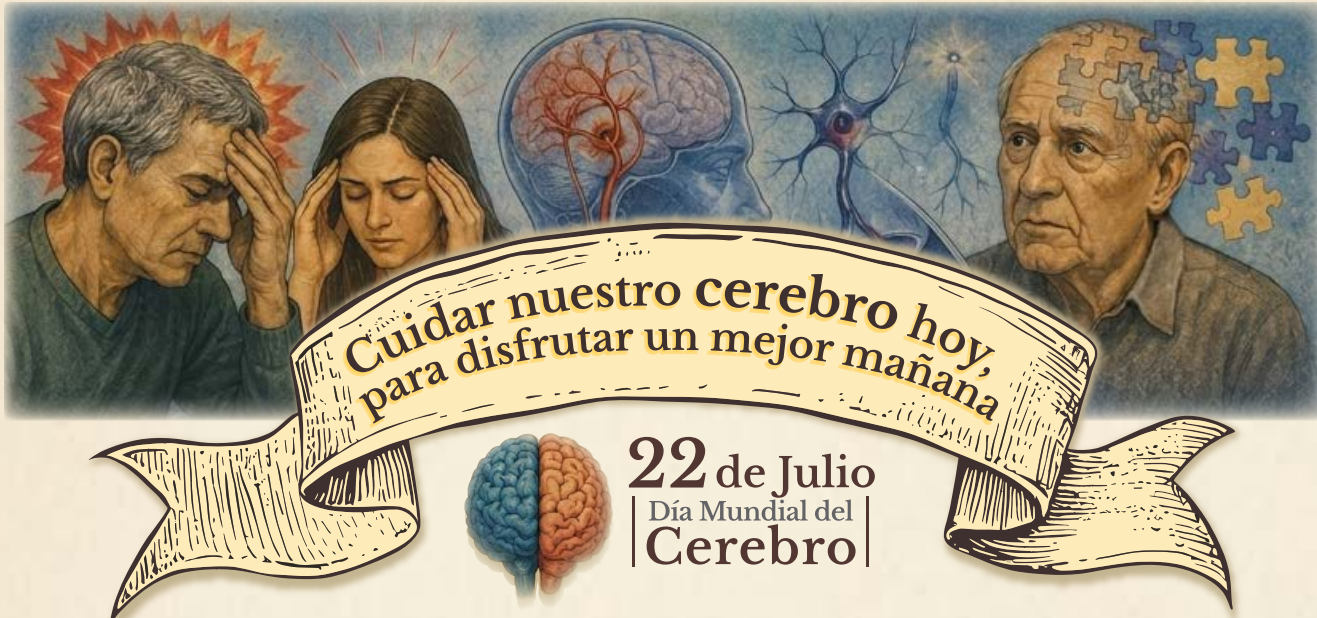
Recuerda: si notas cambios persistentes en tu peso, ritmo cardíaco, energía o tolerancia al calor o al frío, no te automediques. Acude a tu Unidad de Medicina Familiar. Detectar a tiempo las enfermedades tiroideas ayuda a prevenir complicaciones y protege tu salud.



Escanea el Código QR y conoce más sobre el tema en el Podcast A Tu Salud.

Fuente: Dirección de Prestaciones Médicas.





A menudo escuchamos ideas sobre el cerebro que parecen ciertas, pero en realidad son mitos. Seguramente alguna vez has oído que las personas solo utilizamos el 10 por ciento de nuestra capacidad cerebral o que el hemisferio izquierdo es únicamente lógico y el derecho tu lado creativo.

La realidad es que nuestro cerebro trabaja de forma integral y coordinada, utilizando todas sus áreas para permitirnos pensar, sentir, movernos, aprender y relacionarnos con los demás.

Aunque algunos padecimientos pueden representar grandes desafíos, la rehabilitación, los tratamientos oportunos y el cuidado constante de la salud pueden favorecer la recuperación y mejorar significativamente la calidad de vida.

Sin embargo, existen diversos factores que pueden afectar este equilibrio, pero muchos de éstos son prevenibles como: adoptar hábitos saludables, mantener una alimentación balanceada, realizar actividad física, dormir bien y controlar oportunamente las enfermedades crónicas; protegen nuestro cerebro y disminuye el riesgo de desarrollar enfermedades neurológicas.

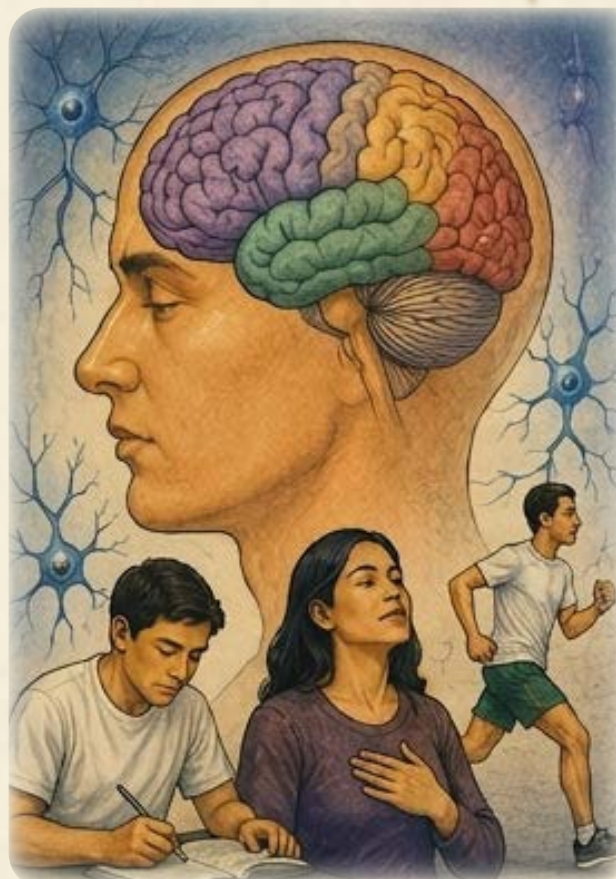
El compromiso del IMSS con la salud neurológica

Actualmente, el IMSS cuenta con:

293 Neurólogos	y	92 Neurólogos pediatras
----------------------------------	----------	---

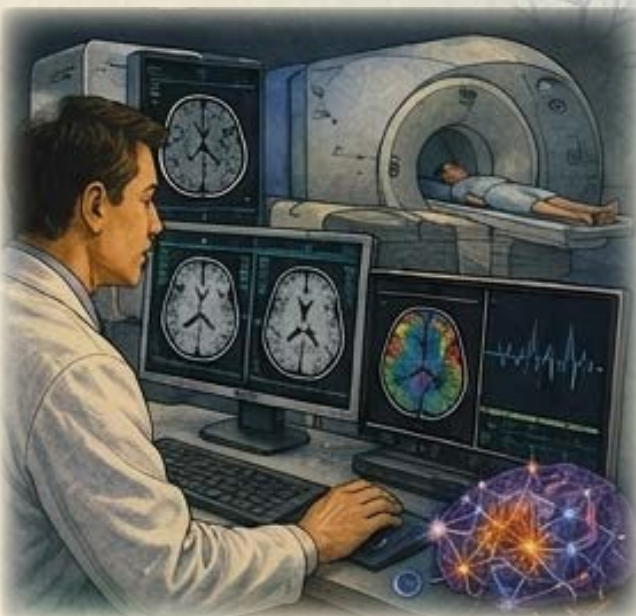
Distribuidos en hospitales generales y de especialidades en todo el país, en los que se ofrecen programas, tratamientos y tecnologías innovadoras para el diagnóstico, seguimiento y atención de la salud neurológica.

En los últimos años la neurología ha registrado avances importantes. La combinación de tecnología y experiencia clínica permite brindar una atención más rápida y precisa. Hoy existen medicamentos innovadores para enfermedades neurodegenerativas como el Alzheimer o Parkinson, técnicas quirúrgicas más precisas para epilepsia



y sistemas de estimulación cerebral. La inteligencia artificial apoya la práctica médica, analizando estudios de imagen, identifica patrones para el diagnóstico, prioriza casos urgentes y facilita la toma de decisión clínica, lo que complementa el trabajo del personal de salud, pero no sustituye la valoración médica.

Asimismo, **el IMSS** ha impulsado la estrategia **Código Cerebro**, diseñada para brindar atención inmediata a personas que presentan un infarto cerebral agudo. Desde 2022, **más de 32 mil derechohabientes** han recibido atención oportuna mediante este programa, aumentando sus posibilidades de recuperación y disminuyendo el riesgo de discapacidad permanente.



Mantener el cerebro activo, también es cuidar su salud

Así como ejercitamos nuestro cuerpo, también podemos mantener nuestro cerebro activo y saludable, al aprender a tocar un instrumento musical, estudiar un nuevo idioma, resolver acertijos, leer, socializar o desarrollar nuevas habilidades ya que estimulan funciones como la atención, la memoria, el lenguaje y el razonamiento.

La Asociación Americana del Corazón recomienda una serie de acciones que benefician tanto la salud cardiovascular como la cerebral:

- Evitar el uso y la exposición a la nicotina.
- Realizar actividad física de manera regular.
- Mantener una alimentación equilibrada y un peso saludable.
- Detectar y controlar oportunamente enfermedades crónicas.
- Cuidar los hábitos de sueño.
- Atender la salud mental y emocional.
- Evitar la sobreexposición a celulares, pantallas y otros estímulos digitales.



Las enfermedades neurológicas pueden afectar a cualquiera

De acuerdo con la Organización Mundial de la Salud (OMS), **una de cada tres personas puede desarrollar una enfermedad neurológica a lo largo de su vida**. Por ello, conocer sus factores de riesgo y sus principales manifestaciones es fundamental para actuar a tiempo.

Existen síntomas que **no deben ignorarse**. Si tú u otra persona cercana a ti, presenta dificultad para hablar o moverse, desviación de la boca, pérdida de fuerza o sensibilidad en alguna extremidad, problemas de memoria repentinos, alteraciones visuales, desmayos, convulsiones, confusión, incapacidad para reconocer a sus familiares o un dolor de cabeza intenso e inusual, **acude inmediatamente a un servicio de Urgencias**.

En estos casos, el tiempo es determinante, actuar con rapidez puede reducir secuelas, mejorar las posibilidades de recuperación e incluso salvar la vida.

En México, entre las enfermedades neurológicas más frecuentes se encuentran el Evento Vascular Cerebral (EVC) o también conocida como embolia cerebral, la migraña y otros tipos de cefalea (dolor de cabeza); la epilepsia, las demencias, como el Alzheimer, el Parkinson y diversos trastornos de los nervios periféricos.

Por ello, el **IMSS recomienda** adoptar hábitos saludables, mantenernos activos física y mentalmente, y acudir oportunamente a los servicios médicos cuando aparecen síntomas de alerta que pueden marcar la diferencia.

Recuerda que proteger nuestro cerebro hoy, es invertir en una mejor calidad de vida para el futuro.

Fuente: Dirección de Prestaciones Médicas.



La Primera generación de Mentoras Educativas del IMSS:

transformando cada interacción en una oportunidad de desarrollo.



En el momento histórico en que el IMSS transita de guarderías a Centros de Educación y Cuidado Infantil, surge una figura clave para que esta transformación cobre vida en la práctica cotidiana: la **Mentora Educativa**.

Su papel será acompañar, orientar y fortalecer al personal educativo para que cada interacción con niñas y niños —durante la bienvenida, el juego, la alimentación, el descanso, la exploración, el lenguaje, el consuelo y la convivencia— se convierta en una oportunidad de aprendizaje, cuidado sensible y desarrollo integral.

Esta nueva figura representa uno de los cambios más relevantes del Modelo de Educación y Cuidado Infantil, MECI, ya que reconoce que el desarrollo infantil no ocurre únicamente en actividades planeadas, sino en cada momento del día. Cada palabra, cada gesto de cuidado, cada mirada atenta y cada respuesta sensible contribuyen a construir vínculos seguros y a fortalecer las bases del desarrollo emocional, social, cognitivo y neuronal de la primera infancia.



Desde 1946, el Instituto Mexicano del Seguro Social ha sido un referente nacional en la atención y el cuidado infantil. A lo largo de su historia, ha consolidado una de las redes de guarderías más importantes del país como una prestación social fundamental para las familias trabajadoras. Para 2024, esta red contaba con 1,282 unidades en operación en todo el país.

Como parte de esta evolución, en 2025 el IMSS impulsó la creación de los **Centros de Educación y Cuidado Infantil, CECI**, como una estrategia innovadora orientada a promover el desarrollo infantil temprano, reducir desigualdades y fortalecer la equidad desde los primeros años de vida.



Hoy, con la consolidación de los CECI bajo el MECI, el Instituto da un paso decisivo hacia una nueva etapa: una en la que el cuidado se reconoce también como una práctica educativa, afectiva y transformadora.

Bajo este modelo, los CECI colocan a niñas y niños en el centro de todas las acciones, reconociéndolos como sujetos plenos de derechos. El MECI promueve el respeto a su dignidad, la protección integral, la cero tolerancia a cualquier forma de violencia o maltrato, así como el acceso a servicios de salud, nutrición, educación y cuidado como elementos indispensables para su bienestar.

En este contexto, la Mentor Educativa será una referente técnica y pedagógica dentro del centro. Su función será observar la práctica educativa, brindar retroalimentación, asesorar al personal, acompañar la implementación de programas institucionales, promover el buen trato, fortalecer la inclusión, prevenir el maltrato infantil y facilitar espacios de reflexión para la mejora continua.

En términos prácticos, será quien ayude a llevar el MECI del papel a la sala; quien acompañe al personal educativo para que las rutinas, los materiales, la comunicación con las familias y las interacciones diarias estén alineadas con una visión de cuidado sensible, cariñoso, seguro e intencionado.

Para fortalecer la implementación de esta nueva figura, del 18 al 29 de mayo de 2026 se llevó a cabo en Ciudad Juárez, Chihuahua, el Curso de Formación para Mentoras Educativas.



Durante este proceso, las participantes demostraron conocimientos técnicos, habilidades prácticas, compromiso, vocación y una profunda convicción sobre la importancia de su papel en el desarrollo de la primera infancia. La formación incluyó la evaluación de aprendizajes teóricos, competencias prácticas y desempeño, con el propósito de asegurar que las futuras Mentoras Educativas cuenten con las herramientas necesarias para acompañar esta transformación desde el territorio.

Hoy, el estado de Chihuahua cuenta con la histórica primera generación de Mentoras Educativas, quienes próximamente se incorporarán a los Centros de Educación y Cuidado Infantil conforme estos entren en operación.

Con esta primera generación, el IMSS fortalece su compromiso de construir entornos donde cada niña y niño tenga mayores oportunidades para desarrollar su máximo potencial desde los primeros años de vida.

Porque la transformación del cuidado infantil no ocurre solamente en los documentos normativos: ocurre en cada sala, en cada rutina, en cada vínculo y en cada interacción cotidiana que puede convertirse en una oportunidad de desarrollo.

Fuente: Dirección de Prestaciones Económicas y Sociales.



EL NUEVO MUNDIAL DE FUTBOL

SEGUNDA PARTE: IMPACTO ECONÓMICO PARA MÉXICO

El impacto económico estimado de la Copa del Mundo de la FIFA 2026 en México se observará fundamentalmente en el comercio, el turismo y el sector servicios, con un crecimiento neto modesto y temporal en el PIB del país.

De acuerdo con datos de la Confederación de Cámaras Nacionales de Comercio, Servicios y Turismo (CONCANACO SERVYTUR), la derrama total para el cierre del torneo alcanzará los 65,000 mdp. Los sectores más beneficiados son restaurantes, bares, supermercados y la venta de artículos deportivos.

No obstante, estos resultados presentan una altísima centralización. Alrededor de un 85% de la derrama económica directa se concentra únicamente en tres entidades del país (las que cuentan con ciudades sede), dejando al resto de los estados con beneficios indirectos vinculados principalmente al consumo en hogares, el turismo secundario y las reuniones sociales.

Las proyecciones y reportes de las cámaras de comercio locales (CANACO) dividen el mapa del impacto de la siguiente manera:

1 CDMX. Tendrá una derrama económica estimada en 22,600 mdp. La capital albergó 5 partidos, incluido el partido inaugural en el Estadio Azteca. Captó a más de 1.1 millones de turistas y concentró cerca de 80,000 empleos temporales.

2 Nuevo León (Monterrey). Se estiman hasta 14,000 mdp por derrama económica. Fue la sede de 4 partidos en el Estadio BBVA. El beneficio se focalizó en el sector hotelero, transporte y restaurantes de zonas específicas como el centro de Monterrey, el Barrio Antiguo y las inmediaciones del Fan Fest oficial.

3 Jalisco (Guadalajara). Cerca de 11,300 mdp de impacto. Albergó 4 encuentros en el Estadio Akron. Al cruzar la experiencia con el corredor turístico de la zona metropolitana y festivales masivos en espacios como la Plaza Liberación, capturó un flujo turístico internacional constante.

4 Estados de conectividad y turismo satélite. Estado de México, Querétaro, Puebla y Quintana Roo. El Estado de México absorbió parte de la demanda de hospedaje y transporte terrestre de la periferia de la CDMX. Destinos de playa como Cancún y la Riviera Maya funcionaron como escalas de descanso para los aficionados internacionales antes o después de asistir a los partidos en las ciudades sede.

5 Estados de consumo doméstico. El resto del territorio nacional. En estas regiones, el impacto económico no provino del turismo masivo, sino de la activación del comercio local y el retail deportivo. El fenómeno social impulsado por la expectativa del avance de la Selección Mexicana en el torneo, generó picos comerciales muy puntuales en la venta de pantallas, camisetas de la selección, bebidas, botanas y consumo en restaurantes y bares durante los días de partido.



El impacto de estos resultados en el PIB, de acuerdo con las estimaciones de instituciones financieras y agencias de calificación (como Moody's Analytics, Citibanamex e IMEF), será entre 0.1% y 0.15% adicionales al PIB real de México.

¿Y si sí? El hubiera. Existe un fenómeno económico formalmente estudiado llamado "El Efecto Campeón del Mundo" (analizado a fondo por instituciones como la Universidad de Surrey o el banco Goldman Sachs). Históricamente, el país que gana la copa experimenta un impulso adicional e inmediato en su economía debido a factores emocionales y de reputación internacional. Si la Selección Mexicana hubiera levantado la copa, el impacto económico se habría multiplicado por 2 o 3 veces. Ya veremos en 4 años.

Fuentes:

<https://www.groupebpce.com>

<https://elpais.com>

<https://mexicobusiness.news>

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



MEMORIA IMSS

CUATRO DÉCADAS DE ORGULLO Y DERECHOS DE LA DIVERSIDAD

Somos IMSS

FAMILIA IMSS

32



Las instituciones también construyen memoria. A lo largo de sus más de 80 años de historia, el **Instituto Mexicano del Seguro Social** ha sido protagonista de algunos de los momentos más importantes de la salud pública en México. Uno de ellos fue la respuesta al VIH, un desafío que transformó la práctica médica, impulsó la investigación científica y fortaleció el compromiso del Instituto con la atención centrada en las personas y el respeto a los derechos humanos.



En el marco del Mes del Orgullo y con el propósito de recuperar esa historia y reconocer a quienes la hicieron posible, la Dirección de Planeación para la Transformación Institucional del IMSS presentó el documental "**Memoria IMSS: cuatro décadas de orgullo y derechos de la diversidad**", una producción que narra la evolución de la respuesta institucional al VIH desde la atención de los primeros casos hasta la consolidación de un modelo de atención integral reconocido por su innovación y compromiso con la salud.



A través de los testimonios de médicos, enfermeras, investigadores, pacientes y activistas, el documental muestra cómo el **trabajo conjunto** permitió enfrentar no sólo un reto sanitario, sino también el estigma y la desinformación que rodeaban al VIH en sus primeros años. Cada historia refleja el esfuerzo de generaciones de profesionales de la salud que contribuyeron a transformar el diagnóstico de una enfermedad con pocas alternativas terapéuticas a una condición crónica tratable gracias al acceso oportuno a los tratamientos antirretrovirales y al desarrollo científico.



La presentación del documental reunió a profesionales de la salud, representantes de organizaciones de la sociedad civil, investigadores, activistas y personas que han sido parte de esta historia. Durante el encuentro se destacó que la **innovación en salud** no sólo se expresa en nuevos tratamientos o tecnologías, sino también en la capacidad de las instituciones para evolucionar, escuchar a las personas y garantizar una atención cada vez más incluyente, libre de discriminación y basada en evidencia.



Más que una mirada al pasado, "**Memoria IMSS: cuatro décadas de orgullo y derechos de la diversidad**" es una invitación a valorar el camino recorrido y a reconocer que los avances en salud son el resultado del trabajo colectivo de miles de personas. Es también un homenaje a quienes, desde distintas responsabilidades dentro y fuera del Instituto, contribuyeron a construir una respuesta que ha salvado vidas y ampliado el acceso a la salud para miles de derechohabientes.



Preservar esta memoria es reconocer el legado de quienes abrieron camino y reafirmar el **compromiso del IMSS** con la innovación, la investigación, la inclusión y el respeto a la dignidad de todas las personas.



MIRA EL DOCUMENTAL EN
NUESTRO CANAL OFICIAL:

@segurosocialimss



YouTube



PERSONAS AL CENTRO...

EN LA FAMILIA IMSS, CADA PERSONA IMPORTA

"Todos los seres humanos nacen libres e iguales en dignidad y derechos y, dotados como están de razón y conciencia, deben comportarse fraternalmente los unos con los otros".

Con estas 28 palabras inicia el artículo 1° de la Declaración Universal de los Derechos Humanos, adoptada por la Asamblea General de las Naciones Unidas mediante la Resolución 217 A (III), el 10 de diciembre de 1948.

Este principio marcó un parteaguas en la historia de la humanidad al reconocer que la dignidad es inherente a todas las personas. Surgió como respuesta a las devastadoras consecuencias de la Segunda Guerra Mundial, en la que perdieron la vida más de 40 millones de personas civiles y alrededor de 20 millones de soldados, de acuerdo con datos de las Naciones Unidas.

Desde la Unidad de Derechos Humanos reconocemos el origen de estos principios y el profundo significado que tienen para nuestra labor cotidiana. Por ello, trabajamos para: **contribuir al bienestar de las personas y fortalecer una cultura institucional basada en el respeto, la igualdad, la inclusión y la no discriminación.**

Personas al centro..., es un nuevo espacio en la Revista Familia IMSS que busca acercar los derechos humanos a nuestra vida institucional de manera sencilla, práctica y clara. Porque no son solamente conceptos jurídicos; también están presentes en la forma como nos relacionamos, tomamos decisiones y brindamos atención todos los días.

Este espacio es impulsado por la Unidad de Derechos Humanos y, a través de estas páginas compartiremos información útil y temas de interés que nos permitan reconocer cómo se viven estos derechos en las actividades cotidianas del Instituto.

Queremos comenzar hablando de un derecho que forma parte de nuestra vida laboral:

En este periodo vacacional es oportuno recordar que el descanso constituye un derecho que contribuye al bienestar físico, mental y social de las personas trabajadoras y favorece el equilibrio entre la vida personal y laboral. La Ley Federal del Trabajo reconoce el derecho a disfrutar

de vacaciones pagadas y, en el IMSS, su ejercicio se regula principalmente en el Contrato Colectivo de Trabajo vigente. El disfrute de este derecho contribuye a proteger la salud, favorece el bienestar y fortalece la dignidad de las personas trabajadoras.



EL DESCANSO CONSTITUYE UN DERECHO QUE CONTRIBUYE AL BIENESTAR FÍSICO, MENTAL Y SOCIAL.

En las próximas ediciones conversaremos sobre igualdad, derechos de las mujeres y las niñas, personas con discapacidad, diversidad, trato digno, no discriminación y muchos otros temas que forman parte de nuestra labor cotidiana.

Nuestro propósito será mostrar que los derechos humanos no son ajenos a nuestro trabajo; son una forma de fortalecer el servicio público y de construir un IMSS más cercano, incluyente y humano.



¿TE GUSTARÍA PROPONER UN TEMA RELACIONADO CON LOS DERECHOS HUMANOS?

Esríbenos:
resonantes.ddhh@imss.gob.mx

QUEREMOS QUE ESTE SEA UN ESPACIO DE DIALOGO, APRENDIZAJE Y PARTICIPACION PARA TODA LA FAMILIA IMSS.

PORQUE CUANDO PONEMOS A LAS PERSONAS AL CENTRO, FORTALECEMOS NUESTRA MISIÓN INSTITUCIONAL. PORQUE EN LA FAMILIA IMSS, CADA PERSONA IMPORTA.



Somos IMSS

IMSS
LA REVISTA

FAMILIA

33

EL IMSS GUÍA LA PLANEACIÓN EN FAVOR DE LAS MUJERES

La igualdad sustantiva no se decreta: se construye desde la planeación, se respalda con presupuesto y se consolida con resultados.

En el Instituto Mexicano del Seguro Social sabemos que es tiempo de mujeres; más allá del discurso, esta visión se traduce en acciones concretas que se implementan y proyectan más allá del propio Instituto.

¿Cómo surge la Guía Práctica?

Como resultado del trabajo colaborativo y con un enfoque de justicia social, el Seguro Social y la Secretaría de las Mujeres desarrollaron la **Guía Práctica de Planeación con Perspectiva de Género**: un manual para poner a la población femenina en el centro de la planeación, de las tareas cotidianas del servicio público, de los programas federales y del presupuesto público, como una acción estratégica para reconocer las desigualdades y transformar las condiciones que perpetúan dichas desigualdades, a fin de equilibrar las condiciones de atención y resultados para todas las mujeres.

Esta guía es parte del deber y ejemplo que el Instituto tiene con la población derechohabiente, considerando que 52.3 % de la población son mujeres (33.4 millones de personas) y **59 % del personal de la Familia IMSS son mujeres**. Un Instituto que refleja fielmente el compromiso presidencial de construir la República de y para las mujeres.

Más que una obligación, se trata de una convicción que amalgama importantes principios del Gobierno Federal: la justicia social, la colaboración interinstitucional, la igualdad sustantiva, el trato digno y la responsabilidad pública, lo que responde a compromisos internacionales del Estado Mexicano para garantizar la igualdad entre hombres y mujeres y asegurar el respeto a los derechos de las mujeres y las niñas.

La **Guía Práctica de Planeación con Perspectiva de Género** parte de la necesidad de reconocer las diferencias persistentes, el momento histórico que vivimos y, sobre todo, que el análisis de datos es indispensable para la toma de decisiones que mejoren las oportunidades y condiciones actuales de las mujeres.

¿Por qué es necesaria la Guía Práctica?

La finalidad es proporcionar una herramienta práctica, conceptual y metodológica que facilite la incorporación de la perspectiva de género en los procesos de planeación, programación, presupuestación, implementación y evaluación de políticas públicas, fortaleciendo la toma de decisiones orientadas a la igualdad sustantiva.

Para alcanzar el objetivo, es indispensable que esta guía práctica sea aplicada por la población objetivo: las personas servidoras públicas responsables de la planeación, el diseño, la implementación, el seguimiento, la evaluación y la presupuestación de políticas, programas y acciones gubernamentales de la Administración Pública Federal.



¿Qué contiene la Guía Práctica?

El documento se integra de dos capítulos: uno que explica la integración de perspectiva de género en la formulación, implementación y evaluación de planes, políticas y programas, y otro que aborda la incorporación de la perspectiva de género en la planeación del gasto.

Los temas principales son:

- **Planeación estratégica con perspectiva de género** en todas las etapas del ciclo de la política pública, desde el diagnóstico hasta la evaluación de resultados.
- **Diseño de políticas públicas incluyentes** con impacto diferenciado entre mujeres y hombres, así como el reconocimiento de factores interseccionales que perpetúan las desigualdades.
- **Uso de datos y evidencia** para identificar brechas de género y orientar decisiones públicas más efectivas.
- **Indicadores y evaluación con enfoque de género** para medir avances en la reducción de brechas y evaluar el impacto de las intervenciones públicas.
- **Presupuesto con perspectiva de género** desde la asignación hasta el seguimiento y evaluación del gasto público.
- **Marco normativo nacional e internacional** en materia de derechos humanos, equidad de género, no discriminación y atención a compromisos nacionales e internacionales.
- **Transversalización institucional** en procesos, metodologías y estructuras de la administración pública.

La Guía es un apoyo para planear, implementar y evaluar proyectos en beneficio de las mujeres, con recomendaciones prácticas aplicables a cualquier área de la Administración Pública Federal.

¿Qué beneficios brinda la Guía Práctica?

Cabe destacar que tanto el respaldo de la Secretaría de las Mujeres como el apoyo del Director General, Mtro. Zoé Robledo, obedecen al impulso que merece esta iniciativa para llegar y aplicarse más allá de las tareas de seguridad social y salud, pues la altura de miras es grande y se aspira a incidir en todo el Gobierno Federal para planear, diseñar, implementar y evaluar estrategias que favorezcan a las mujeres, atajando brechas históricas y generando proyectos que equilibren las condiciones integrales de las mujeres.

En este sentido, un ejemplo concreto que aporta el IMSS es la construcción de mil Centros de Educación y Cuidado Infantil (CECI) durante el sexenio de la Presidenta Claudia Sheinbaum, como parte de la conformación del Sistema Nacional de Cuidados y para distribuir mejor la carga social de cuidados.

La publicación de la **Guía Práctica de Planeación con Perspectiva de Género** es un ejemplo concreto de la nueva visión y sensibilidad del Gobierno de México para garantizar la igualdad sustantiva, asegurar los derechos de las mujeres y cerrar brechas históricas de discriminación, como se enlista dentro de los **"100 Compromisos para el Segundo Piso de la Cuarta Transformación"**, pues acata que es tiempo de mujeres.

Dirección de Planeación para la Transformación Institucional



ESCANEA
EL QR
PARA
DESCARGAR
LA GUÍA



Congreso FIMSS de Salud Mental 2026

*El binomio de la **salud mental** y los **cuidados paliativos**:
rompiendo paradigmas*

La humanidad siempre enfrenta diversos retos en todas sus esferas de cotidianidad, incluidos los avances tecnológicos; a ello, se suman los nuevos códigos y estrategias de comunicación entre las personas, sus relaciones y roles expresados en sus espacios sociales, lo que reafirma que, el humano es un ser en constante proceso de transformación y adaptabilidad.

Uno de los retos más relevantes para el desarrollo de su vida es la salud, colocándolo en situaciones que evidencian sus límites, fragilidad y peligros que puede o no gestionar, mientras que su mente se ve obligada a responder, ya sea de manera consciente o inconscientemente esa vulnerabilidad.

En este contexto, se debe reconocer que el ser humano no depende únicamente de su voluntad, autonomía o inteligencia, ya que debe considerarse que forma parte de un sistema social que también contribuye en su construcción, transmisión y apropiación, pero donde también trasciende a la individualidad. En ese sentido, la sociedad contribuye tanto en su desarrollo individual como colectivo, todo ello dotado de subjetividades que se transmiten desde el día cero y hasta la muerte.

Dicha imposibilidad, se manifiesta en ocasiones como un punto de quiebre: la salud es frágil, altamente vulnerable, o bien aparecen señales que anuncian que la vida puede encontrarse en una de sus etapas finales. En estas circunstancias, las personas en su rol de paciente, cuidador primario o red de apoyo como la familia, se ven confrontadas a transitar por una realidad poco satisfactoria y renunciar a todo aquello que asumía como propio y garantizado, como su propia salud, autonomía e incluso la vida misma, generando posibles

sensaciones de miedo, angustia, incertidumbre, desesperanza y dolor del alma. Aquí la intersubjetividad permite a los seres humanos construir significados compartidos para explicar, comprender y abordar los fenómenos de la salud mental.

Por ello, el reto institucional se refleja en la necesidad de contar con profesionales capacitados que posibiliten intervenciones integrales dirigidas a las poblaciones que se sitúan en un momento de sufrimiento.

En ese sentido, el Congreso FIMSS de Salud Mental 2026 estará orientado al fortalecimiento de los conocimientos para la intervención profesional en cuidados paliativos, tanatología y estrategias para el cuidado de cuidadores, desde la práctica clínica en los diferentes escenarios que conforma el Sistema de Salud, tanto en el ámbito público como el privado, y de manera especial en el Instituto Mexicano del Seguro Social.



Regístrate en:

<https://saludmental.fimss.mx/>



¡TENEMOS NUEVOS EPISODIOS!

del **PODCAST**

Aquí te platicamos sobre los más recientes para que corras a escucharlos:



EPISODIO
11
3ª TEMPORADA

Dr. Alfredo Licona Martínez
Coordinador de programas Médicos
de la Coordinación de SaludMental y
Adicciones del IMSS

Deja de scrollear y reconecta con lo que sí importa

Desbloqueamos el celular 96 veces al día. Revisamos las redes sociales mientras "convivimos" con amigos, scrolleamos en el baño, contestamos mensajes mientras manejamos y postergamos la vida real. No es solo un problema de adolescentes: papás, abuelos y niños están igual de enganchado, en este episodio platicamos con el Dr. Alfredo Licona Martínez sobre cómo desengancharnos del celular.



EPISODIO
12
3ª TEMPORADA

Dr. Ernesto Lenin Chávez López
Jefe de Nefrología en la UMAE HES "La Raza"
Dr. Marco Antonio Venancio
Medico no familiar e Internista en la
UMAE HES "La Raza"



Tu salud no es un juego, no se la dejes a la IA

Junto a los doctores: Ernesto Lenin Chávez López y Marco Antonio Venancio, abordamos los peligros reales de usar inteligencia artificial para auto diagnosticarnos y automedicarnos sin supervisión médica. Platicamos por qué la IA puede confundir síntomas, dar diagnósticos erróneos y sugerir tratamientos riesgosos.



Activa tus notificaciones y escúchanos en las plataformas de streaming:

Escanea este código desde Spotify para escucharnos



[intranet IMSS](#)

[amazon music](#)

CATEGORÍAS

IMSS:

¿Y tú, las conoces?



INGENIERO:



¿Qué es un Ingeniero?

Profesional que aplica principios científicos, matemáticos y técnicos para diseñar, construir, mantener y optimizar sistemas, procesos o infraestructuras, que permitan dar soluciones prácticas para mejorar la vida cotidiana y la operación del IMSS.

Algunas de sus principales funciones de acuerdo con su especialidad en el IMSS son:



Ingeniería biomédica:

mantenimiento y calibración de equipos médicos (tomógrafos, ventiladores, robots quirúrgicos).



Ingeniería civil:

construcción y supervisión de hospitales, clínicas y unidades médicas.



Ingeniería eléctrica y mecánica:

garantizar sistemas de energía, climatización y agua potable.



Ingeniería en sistemas:

desarrollo de plataformas digitales como el expediente clínico electrónico y sistemas de citas médicas.

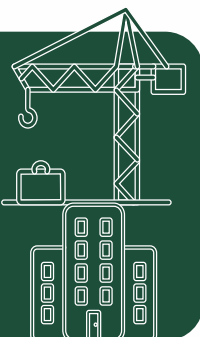


Gracias al amplio rango de especialización que tiene la ingeniería, a este personal lo podemos encontrar en Unidades Médicas de Alta Especialidad, Hospitales generales y regionales, Unidades de Medicina Familiar, áreas administrativas y de sistemas; además de obras en procesos de construcción.



¿Sabías qué?

La ingeniería dentro del IMSS está detrás de la expansión hospitalaria más grande del país, con más de **60 proyectos hospitalarios** en construcción; infraestructura que permitirá sumar más de **5 mil camas censables** en el país.



Escanea el código QR y conoce más sobre sus actividades.



RESPECTO Y COLABORACIÓN, LAS CLAVES PARA ALCANZAR OBJETIVOS



Con 9 años de carrera institucional, el ingeniero **José Castelán Leal** se desempeña como Coordinador Zonal de Seguridad en el Trabajo en el OOAD Veracruz Sur, donde lidera el equipo de trabajo responsable de visitar y asesorar técnicamente a las empresas y centros de trabajo para reducir accidentes y enfermedades laborales.



Adicionalmente, promueve en estos lugares la estrategia Entornos Laborales Seguros y Saludables (ELSSA), labor que le genera gran satisfacción al contribuir a fortalecer la cultura de la prevención en México, y por el cual fue elegido trabajador destacado de la Jefatura de Servicios de Salud en el Trabajo, Prestaciones Económicas y Sociales de su OOAD, reconocimiento que refuerza su compromiso con su equipo de trabajo y el Instituto.



Ing. José Castelán Leal.

Coordinador Zonal de Seguridad en el Trabajo, Coordinación de Salud en el Trabajo en el OOAD Veracruz Sur.

AUXILIAR DE ENFERMERÍA DE UNIDAD MÉDICA:

¿Quién es el Auxiliar de Enfermería de Unidad Médica en el IMSS?

Es el personal del área de la salud, que cuenta con las competencias básicas para otorgar el cuidado de enfermería integral, con calidad y el conocimiento para integrarse a equipos de trabajo multi e interdisciplinarios, especialmente para colaborar y auxiliar al personal profesional de Enfermería y área médica.

Algunas de sus principales funciones se enfocan en:



Asistencial:

- Interviene en la recepción, identificación, atención y entrega de pacientes.
- Toma signos vitales y somatometría.
- Orienta, vigila y acompaña cuando se requiera al paciente durante su estancia o traslado.
- Auxilia al Médico y al personal profesional de Enfermería en tratamiento médico-quirúrgico del paciente como: curaciones, inyecciones, vigilancia de accesos venosos y ministración de medicamentos.
- Proporciona cuidados generales tales como: baño, aseos, cambio de ropa de cama y del paciente, asiste en la alimentación.
- Participa en actividades de educación para la salud.



Administrativas:

Recibe y entrega medicamentos, equipo, material de curación e instrumental, solicita y maneja ropa limpia, prepara y esteriliza equipo e instrumental.



¿Cuántos hay en el IMSS?

Actualmente, el Instituto cuenta con **485** plazas autorizadas de la categoría Auxiliar de Enfermería de Unidad Médica, quienes son un pilar fundamental en el cuidado directo de la derechohabiente.

CUATRO DÉCADAS DE CUIDAR A LA POBLACIÓN

En la Unidad de Medicina Familiar (UMF) No. 28 en Romita, Guanajuato, Yolanda Isabel Licea Ledezma, Auxiliar de Enfermería de Unidad Médica, lleva 40 años dedicando su vida a cuidar de la salud de la población, labor que le ha valido el ser reconocida como una excelente persona, gracias a la gran calidad, cariño y la capacidad de escuchar que imprime en cada interacción con los usuarios.

Como Auxiliar de Enfermería de Unidad Médica se encarga de apoyar en la atención médica continua con la toma de signos vitales, la aplicación de medicamentos, curaciones y el agendando citas. Labores que le brindan una gran satisfacción, ya que es el medio a través del cual ayuda a los pacientes con respeto, empatía y sin discriminación.

A sus compañeros les aconseja que “cada día desempeñen su trabajo con compromiso, convicción y profesionalismo, siempre buscando otorgar lo mejor de sí mismos para asegurar el bienestar y la tranquilidad de los derechohabientes”.



Yolanda Isabel Licea Ledezma

Auxiliar de Enfermería de Unidad Médica, UMF No. 28 en Romita, Guanajuato.



Escanea el código QR y conoce más sobre sus actividades.

Fuente: Dirección de Prestaciones Médicas/OOAD Guanajuato

CON RECONSTRUCCIÓN MANDIBULAR DEVUELVE CALIDAD DE VIDA



Escanea el QR
para conocer más
de sus actividades.



En el Hospital General de Zona No. 36 en Veracruz, de Segundo Nivel de Atención, el Dr. Carlos Constantino Méndez logró realizar con éxito una hemimandibulectomía a una paciente de 47 años; procedimiento comúnmente reservado para hospitales de Tercer Nivel, con el cual extirpó un tumor mandibular de dos años de evolución.

La cirugía tuvo una duración aproximada de cinco horas y en ella se utilizaron modelos estereolitográficos en 3D, que permitieron visualizar previamente la anatomía de la paciente y premoldear la placa de titanio que se colocó. Gracias a la experiencia del médico maxilofacial, Constantino Méndez, el procedimiento se **realizó con éxito**.

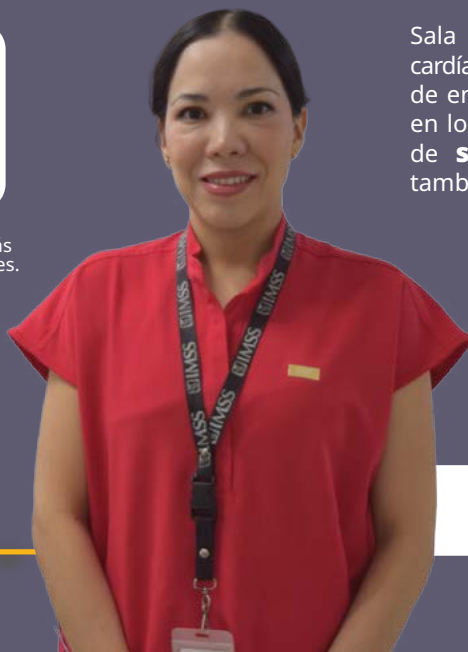
Dr. Carlos Constantino Méndez
Cirujano Maxilofacial del HGZ No. 36
en Coatzacoalcos, Veracruz.

Fuente: OOAD del IMSS en Veracruz Sur

ESPECIALISTA EN CUIDAR >>>> DEL CORAZÓN



Escanea el QR
para conocer más
de sus actividades.



La Dra. Blanca Méndez Bizzarrón, Cardióloga intervencionista del Hospital General de Zona No. 1 en Tepic, Nayarit, es muestra de la mejor atención para los pacientes, quien, a tres años de la apertura de la Sala de Hemodinamia, ha realizado, junto a un equipo multidisciplinario, más de 1,384 procedimientos.

Sala donde es responsable de realizar cateterismos cardíacos, que son procedimientos para hacer diagnósticos de enfermedad coronaria, el cual mejora la sobrevida en los pacientes con infarto, elevando la probabilidad de **salvarles la vida** y eventualmente mejorar también su la calidad de vida.

Dra. Blanca Méndez Bizzarrón
Cardióloga intervencionista, HGZ No. 1
en Tepic, Nayarit.

Fuente: OADD del IMSS en Nayarit

Huevo con Chaya

(4 PORCIONES)

Ingredientes:

- 8 piezas de huevo
- 8 piezas de tortilla de maíz
- 3 tazas de chaya
- ½ cebolla
- 2 piezas de tomate
- 3 chucharaditas de aceite

Valor nutrimental (por porción)

Calorías	465 kcal
Proteína	15 g
Grasas totales	12 g
Hierro	3 mg
Carbohidratos	3 mg
Calcio	150 mg
Fibra	2.5 g

Preparación:

1. Lava las hojas de chaya. Ponlas a hervir en agua de 5 a 10 minutos. Escúrrelas bien y pícalas finamente.
2. Pica finamente la cebolla y los tomates. Calienta el aceite en una sartén a fuego medio. Agrega la cebolla y cocina hasta que esté transparente; luego añade el jitomate y deja cocinar hasta que suelte su jugo.
3. Incorpora la chaya previamente cocida a la sartén y mezcla bien con el sofrito.
4. Bate los huevos en un tazón con un poco de sal. Vierte sobre la mezcla de chaya y revuelve suavemente hasta obtener la consistencia deseada.
5. Para complementar acompañada de frijoles negros refritos y tortillas de maíz calientes.

Fuente: OOAD Campeche

Lo mejor de

FAMILIA IMSS

SUPLEMENTOS
EN LOS ESTADOS



AGUASCALIENTES

**Más claridad y calidad de vida:
Jornada de Cataratas en Aguascalientes**

En Aguascalientes, el IMSS llevó a cabo con gran éxito la Jornada de Cirugía de Cataratas en la UMAA, donde se realizaron 132 procedimientos quirúrgicos. Gracias a la colocación de lentes intraoculares, el mismo número de pacientes podrá recuperar su visión y disfrutar de una mejor calidad de vida.

La doctora Hilda Mónica López Cervantes, coordinadora de Prevención y Atención a la Salud, resaltó que “la cirugía de catarata beneficia a las personas no solo en la recuperación de la vista, también mejora de manera notoria e inmediata su calidad de vida, autonomía y actividades cotidianas. Además, este procedimiento no requiere hospitalización y es ambulatorio”.

Estas Jornadas continuarán a lo largo del año, con el propósito de llegar a más derechohabientes. En ellas participa un gran equipo multidisciplinario: especialistas en Oftalmología y Anestesiología, enfermeras quirúrgicas, trabajadoras sociales, TAOD, camilleros, asistentes médicas, personal de limpieza y administrativo.



CDMX NORTE

UMAE Hospital General “La Raza” marca precedente en atención pediátrica

En la UMAE Hospital General “Dr. Gaudencio González Garza” del CMN La Raza se realizó la **primera jornada nacional de cirugías de craneosinostosis**, con nueve intervenciones en apenas dos días.

La craneosinostosis, que afecta a bebés desde sus primeros meses de vida, requiere atención temprana para asegurar un desarrollo neurológico y craneofacial adecuado. Por eso, cada cirugía representa mucho más que un procedimiento médico: significa abrir la puerta a un futuro con mejores oportunidades de crecimiento y bienestar.

El doctor Fernando Agustín Aguilar destacó que el diagnóstico temprano es fundamental: “Mientras más pronto se actúe, mejores serán los resultados”. Con equipos altamente especializados y gran compromiso humano, esta jornada marca un precedente en México y abre la puerta a más niñas y niños que podrán crecer con salud y plenitud.





Liderazgo y trabajo en equipo que salva vidas



En medio de una emergencia provocada por un incendio cerca del Hospital General de Zona No. 20, la valentía y el compromiso de César Torres Ortiz marcaron la diferencia. Como polivalente adscrito al hospital, asumió el liderazgo en los primeros momentos críticos, organizando al personal, verificando hidrantes y disponiendo extintores para proteger a pacientes, trabajadores e instalaciones.

Con serenidad y firmeza, coordinó las labores de contención siguiendo los protocolos de Protección Civil, incluso ante el riesgo que representaba la cercanía del fuego con una fábrica de diésel.

Gracias a su actuación oportuna y al trabajo en equipo, gran parte del incendio fue controlado antes de la llegada de los bomberos. Su ejemplo nos recuerda que la verdadera fuerza del IMSS está en las manos y el corazón de quienes, como César, ponen la seguridad y el bienestar de las personas por encima de todo.

GUANAJUATO



Con apoyo físico y emocional, paciente renace a la vida

Como parte de las actividades que ofrece el Centro de Seguridad Social del IMSS en Guanajuato, se encuentra la actividad física, misma que se acompaña de orientación y apoyo emocional. La señora Guadalupe Ramírez, de 67 años, llegó al CSS buscando alivio por una profunda depresión que atravesaba a causa de un grave accidente que la dejó con secuelas físicas e inmovilizada.

Con esfuerzo y dedicación, encontró en el yoga un espacio de sanación física y emocional. Hoy, después de casi dos años, se mueve con mayor independencia, apoyo y ánimo para seguir adelante. "Estoy muy agradecida porque yo venía derrotada completamente. Siempre me escucharon, me ayudaron y me dieron ánimo para seguir adelante", comentó.

El profesor de Educación Física, Víctor Hugo Pérez Landín, comentó que, para él, ser parte del Instituto es más que un trabajo: es la responsabilidad de cuidar la salud de las personas y brindarles calidad de vida, "testimonios como el de Guadalupe nos recuerdan que los programas del IMSS no solo fortalecen el cuerpo, también abrazan el alma, ofreciendo herramientas para sanar y recuperar la confianza en la vida", añadió.



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

Escanea el código QR



Fuente: OOAD Aguascalientes, CDMX Norte, CDMX Sur, y Guanajuato.



LA CISS: EL REFUGIO DE PELÉ Y LA SELECCIÓN BRASILEÑA EN MÉXICO 70

Marco Antonio Orozco Zuarth.

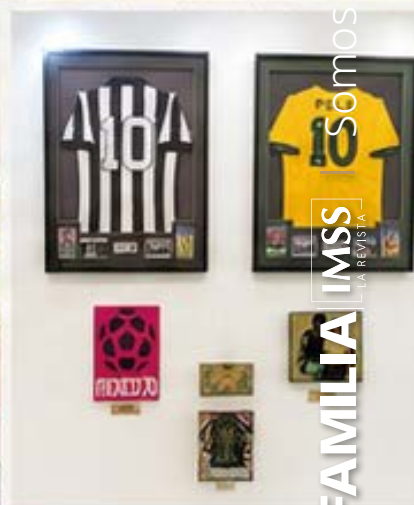
La Conferencia Interamericana de Seguridad Social (CISS) es un organismo internacional creado en septiembre de 1942, durante la Primera Conferencia Interamericana de Seguridad Social celebrada en Santiago de Chile, con el objetivo de promover la cooperación entre las instituciones de seguridad social de América, intercambiar experiencias, formular recomendaciones técnicas y jurídicas, e impulsar la investigación y capacitación en esta materia. Su historia está estrechamente vinculada con la del Instituto Mexicano del Seguro Social (IMSS); gracias al prestigio alcanzado por éste, la CISS estableció en 1953 su sede permanente en la Ciudad de México y, a partir de 1960, el IMSS impulsó su consolidación institucional mediante la construcción del complejo CISS-CIESS, inaugurado por el presidente Adolfo López Mateos el 19 de marzo de 1963.

El complejo fue edificado dentro del entorno del Conjunto Habitacional Unidad Independencia, uno de los proyectos sociales y urbanísticos más importantes del IMSS durante el periodo del desarrollo estabilizador, concebido para integrar vivienda, servicios médicos, espacios culturales, deportivos y de convivencia para los trabajadores. En este espacio se construyeron las instalaciones de la CISS y del Centro Interamericano de Estudios de Seguridad Social (CIESS), dotadas de auditorios, biblioteca, jardines, residencia y hotel para recibir especialistas y delegaciones internacionales. Precisamente esas modernas instalaciones, creadas para fortalecer la cooperación continental en materia de seguridad social, se convertirían pocos años después en escenario de uno de los episodios más memorables del deporte mundial.

En los días previos a la final de la Copa Mundial de México 1970, la selección de Brasil encontró en la sede de la CISS el lugar ideal para concentrarse antes del histórico encuentro contra Italia, disputado el 21 de junio de 1970 en el Estadio Azteca. Después de haber jugado la primera fase del torneo en Guadalajara, el equipo dirigido por Mário Zagallo se trasladó a este complejo al sur de la capital mexicana, donde encontró privacidad, seguridad y tranquilidad para preparar el partido definitivo. Allí se hospedaron figuras legendarias como Pelé, Jairzinho, Gérson, Rivellino y Carlos Alberto Torres, integrantes de una selección considerada una de las mejores de todos los tiempos.

El entusiasmo popular, sin embargo, no pudo contenerse. La prensa de la época registró que “en el Centro Interamericano de Seguridad Social se arremolinó frente a las rejas para ver a sus ases”, pues cientos de aficionados acudían diariamente con la esperanza de observar a sus ídolos y obtener un saludo de Pelé. El astro brasileño ocupó la habitación número 1 del hotel, espacio que con el tiempo se convirtió en un sitio de memoria histórica. Conservada prácticamente intacta, mantiene elementos originales como la cama, escritorio, sillas, lámpara, teléfono, radio, televisión antigua, fotografías, objetos del Mundial México 70, una camiseta autografiada y una reproducción de la Copa Jules Rimet.

La noche del 20 de junio de 1970, el primer piso del hotel permaneció aislado para garantizar el descanso del plantel antes de la final. Al día siguiente, Brasil derrotó 4-1 a Italia, conquistó su tercer campeonato mundial y obtuvo definitivamente la Copa Jules Rimet. Desde entonces, la sede de la CISS quedó ligada para siempre a una doble memoria: la historia de la seguridad social interamericana impulsada por el IMSS y la hazaña deportiva de Pelé y la selección brasileña que maravilló al mundo en México 70.



Fuentes:

CISS. Biblioteca.
IMSS. Centro Único de Información "Ignacio García Téllez. Archivo Histórico.

Fotografías: cortesía de la CISS.



SILLAS-CAMA DE ACOMPAÑAMIENTO 2026

¡Seguimos sumando esfuerzos!

Con tu donativo contribuyes a que las personas cuidadoras de pacientes hospitalizados tengan un espacio cómodo y digno para descansar.

¡Ayúdanos a mejorar el descanso y bienestar de quienes nunca dejan de acompañar!



LA INTEGRIDAD SE PROMUEVE

En el IMSS Baja California, los días 9 nos pintamos de verde por la integridad.



HGP-MF 31 Mexicali



UMF 23 Ensenada



Subdelegación Tijuana



Subdelegación Ensenada



Subdelegación Ensenada

Fuente: OOAD Baja California

IMSSGLISH



- **CIESS:** Centro Interamericano de Estudios de Seguridad Social.
- **CONCANACO SERVYTUR:** Confederación de Cámaras Nacionales de Comercio, Servicios y Turismo.
- **EVC:** Evento Vascular Cerebral.
- **FIFA:** Federación Internacional de Fútbol Asociación.
- **IA:** Inteligencia Artificial.
- **PIB:** Producto Interno Bruto.
- **SUS:** Servicio Universal de Salud.
- **UDH:** Unidad de Derechos Humanos.

Servicio de Orientación Telefónica en Salud Mental del IMSS



**Porque tu bienestar también es importante,
acércate si lo necesitas.**

*Te escuchamos, orientamos y acompañamos para
que encuentres la atención que requieres.*



**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

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