

# FAMILIA IMSS

Historias de **IMSS**piración

# IMSS

SUPLEMENTO

VERACRUZ NORTE

Número 20 | Noviembre | 2024



## CONOCE A LA TAOD IVETT ÁLVAREZ ROMERO, PRIMER LUGAR EN ATENCIÓN A GESTIONES

SUPLEMENTO



INSTITUTO MEXICANO DEL SEGURO SOCIAL  
SEGURIDAD Y SOLIDARIDAD SOCIAL

### 3. DESDE CASA

Conmemoración del Día de Muertos.

Capacitación para el Personal de Atención y Orientación al Derechohabiente.

### 6. HISTORIAS DE ÉXITO

Conoce a la TAOD Ivette Álvarez Romero, primer lugar en atención a gestiones.

Mejora de la calidad de vida a través del acondicionamiento físico con pesas.

### ASÍ SOMOS

5.

- ▶ La red social favorita de la Familia IMSS.

### COMUNIDADES

8.

- ▶ Relevancia de la prevención de la diabetes mellitus.

Salud integral del hombre.

Las notas y reportajes contenidos en esta publicación son de carácter informativo y están dirigidos al personal y a los derechohabientes del Instituto Mexicano del Seguro Social, sin perseguir un fin político o partidista.

# CONMEMORACIÓN DEL DÍA DE MUERTOS

En el marco del Día de Muertos y con el objetivo de preservar las tradiciones culturales de la idiosincrasia e identidad mexicana, la Representación del Instituto Mexicano del Seguro Social (IMSS) en Veracruz Norte llevó a cabo la “Demostración de Altares, Catrinas y Catrines 2024”, la cual contó con la entusiasta participación del personal de las jefaturas y coordinaciones de la Representación.

“En el IMSS fomentamos nuestra cultura mediante una celebración originaria de la época prehispánica, en la que se realizan una serie de acciones con las que recordamos a familiares, amigos y compañeros trabajadores como fieles difuntos, con alegría, respeto y la ritualidad que se nutre de raíces místicas y sincréticas que nos caracterizan”, señaló el titular, doctor Jorge Martínez Torres.

Cabe señalar que, en este contexto se efectuó una conferencia sobre el emblemático Panteón 5 de febrero, de la capital del estado de Veracruz, impartida por el maestro Ángel Rafael Martínez Alarcón, del Consejo Crónica Xalapa, y se contó con la participación musical del grupo “Nahui Sax” y el dueto “Gema y Ricardo”, que amenizaron la conmemoración para deleite de los asistentes a la exposición de las ofrendas.



# CAPACITACIÓN PARA EL PERSONAL DE ATENCIÓN Y ORIENTACIÓN AL DERECHOHABIENTE

Con el objetivo de fortalecer conocimientos en materia de procesos normativos del área de Atención y Orientación al Derechohabiente, así como los relacionados a la Ley del Seguro Social, la Representación del Instituto Mexicano del Seguro Social (IMSS) en Veracruz Norte llevó a cabo la “Capacitación para el Personal de Atención al Derechohabiente”, en la cual participaron 60 integrantes del personal Técnico en Atención y Orientación al Derechohabiente (TAOD).



“En el IMSS la calidad en la prestación de los servicios es de vital importancia, por lo que hemos trabajado en la mejora continua, siendo fundamental el papel del personal TAOD, quienes con su vocación de servicio, calidad humana y profesionalismo, a través de la estrategia *‘Más gestión, menos quejas’*, han logrado la disminución de las quejas de servicio en un 36 por ciento respecto al ejercicio 2023, brindando atención satisfactoria de 24 mil 500 gestiones”, enfatizó el titular de la Representación, doctor Jorge Martínez Torres.

Finalmente, se realizó la entrega de reconocimientos al personal con el mayor número de registros de atención en gestiones, en las unidades de Primer y Segundo Nivel de Atención médica, recibéndolos las técnicas Ivett Isabel Álvarez Romero, de la Unidad de Medicina Familiar (UMF) No. 66 de Xalapa, y Cynthia Vázquez Gómez, del Hospital General de Zona (HGZ) No. 11, con el propósito de estimular al personal a continuar y fortalecer su labor, refrendando que “en el IMSS, la calidad en la atención es nuestra prioridad”.

# LA RED SOCIAL FAVORITA DE LA FAMILIA IMSS

Conoce a los ganadores de la convocatoria de redes sociales:



Primer Lugar:

Departamento de Farmacia  
de la UMF No. 68.



Segundo Lugar:

Área de Limpieza e Higiene  
de la UMF No. 68.



Tercer Lugar:

Coordinación de  
Comunicación Social.



Cuarto Lugar:

Dra. Gloria Maribel Sotelo  
Guzmán, de la UMF No. 50.

# CONOCE A LA TAOD IVETT ÁLVAREZ ROMERO, PRIMER LUGAR EN ATENCIÓN A GESTIONES

En felicitación a su compromiso con la derechohabencia, la TAOD Ivett Isabel Álvarez Romero recibió un reconocimiento por parte del titular de la Representación del IMSS en Veracruz Norte, al obtener el primer lugar en mayor número de registros de atención en gestiones, por lo cual es de amplio interés conocer su perspectiva en desarrollo de su labor.

“Mi nombre es Ivette Isabel Álvarez Romero, soy técnica en Atención y Orientación al Derechohabiente adscrita en la Unidad de Medicina Familiar (UMF) No. 66 en Xalapa, Veracruz, y tengo 20 años de antigüedad.

“Mis principales actividades son la atención y orientación en trámites, resolución en dudas y quejas, seguimiento en casos, promoción de servicios y capacitación continua. Los valores que aplico en mi trabajo son: empatía, respeto, responsabilidad, transparencia, compromiso, colaboración y calidad.



“La misión de la Familia IMSS es brindar una atención personalizada, ágil y eficiente a los derechohabientes y sus familias, asegurando que reciban una orientación clara y precisa sobre los servicios y procedimientos que presta el IMSS. Personalmente, cumplo esta misión mediante la atención individualizada, brindando una asistencia clara, resolviendo las dudas y gestionando todas las quejas; agilizando los servicios de salud, y promoviendo un ambiente de confianza.

“Mi principal función es apoyar a los derechohabientes con un enfoque profesional y humanitario, el cual requieren en sus momentos más difíciles; y siempre recordando que ¡En el IMSS, la calidad de la atención es nuestra prioridad!”.

# MEJORA DE LA CALIDAD DE VIDA A TRAVÉS DEL ACONDICIONAMIENTO FÍSICO CON PESAS

La Representación del Instituto Mexicano del Seguro Social (IMSS) en Veracruz Norte mejora la calidad de vida de los usuarios del curso de “Acondicionamiento Físico con Pesas”, el cual se imparte en los Centros de Seguridad Social (CSS), a partir de este año.

El maestro Iván Jandir Beristain Méndez, profesor de Educación Física, señaló: “el curso de Acondicionamiento Físico con Pesas consiste en realizar actividad física con implementos propios de un gimnasio, aquí en el CCS Xalapa, contamos con aparatos, como mancuernas, extensión, máquina de femoral, una jaula para realizar ejercicios con poleas y algunas barras con peso”.

“Los beneficios de realizar este tipo de actividad física, generalmente se ven reflejados en la salud, ya que mejoramos nuestra capacidad física, nuestro tono y masa muscular, así como la densidad ósea”, añadió.



En ese sentido, Beristain Méndez explicó que “también nos ayuda a la prevención de enfermedades crónico degenerativas, como la diabetes, hipertensión, obesidad e, incluso, mejora de la salud mental, ya que nos ayuda a reducir el estrés, la ansiedad y también favorece a la calidad del sueño”.

La señora María de los Ángeles Domínguez Zacarías, usuaria de este curso, agradeció: “llevo siete meses en este programa, me ha ayudado mucho porque sufro de escoliosis y desde que estoy aquí he sentido menos dolor, puedo realizar otras actividades y he notado muchos cambios, como la pérdida de 10 kilos, he tonificado más mi cuerpo y me siento con mayor condición para subir y bajar escaleras”.

Finalmente, Domínguez Zacarías agradeció al Seguro Social “por implementar este tipo de cursos y al profesor por su paciencia, enseñanzas, y apoyar al grupo en lograr nuestros objetivos de tener una vida más saludable”.

# RELEVANCIA DE LA PREVENCIÓN DE LA DIABETES MELLITUS

En el marco del Día Mundial de la Diabetes, y con la finalidad de prevenir sus complicaciones asociadas, la Representación del Instituto Mexicano del Seguro Social (IMSS) en Veracruz Norte enfatiza en la importancia de la prevención y la detección oportuna.

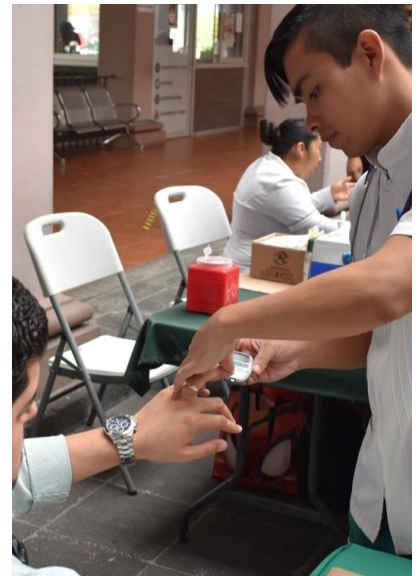
“La diabetes mellitus es una enfermedad muy frecuente en nuestro país. Esta enfermedad consiste en la elevación de los niveles de glucosa en nuestra sangre, la cual se puede detectar a través de una gota de sangre que se extrae de la yema de nuestro dedo”, explicó la coordinadora auxiliar de Vigilancia Epidemiológica, doctora Perla Yadhira González Andalón.

En ese sentido, agregó que “la importancia de la detección oportuna de esta enfermedad radica en que podamos limitar sus complicaciones. Algunas de las afectaciones más comunes pueden ser: oftálmicas, como las retinopatías; renales, que son las nefropatías; a nivel de vasos sanguíneos y del corazón, provocándonos algún tipo de isquemia; y también, a nivel de nervios y piel, lo que conocemos como pie diabético”.

La epidemióloga indicó que los síntomas de esta enfermedad generalmente son: necesidad de ir a orinar con mayor frecuencia, principalmente en la noche; aumento del apetito y sed; pérdida de peso inexplicable, cansancio y piel seca.

“La diabetes está asociada frecuentemente a estilos de vida poco saludables y a factores genéticos; para prevenirla, debemos de llevar una dieta saludable, hacer actividad física con cierta frecuencia, evitar el consumo del tabaco y mantener un peso adecuado”, añadió.

Finalmente, González Andalón enfatizó que el Seguro Social en Veracruz invita a la población derechohabiente a realizarse la prueba de detección en los módulos PrevenIMSS de las Unidades de Medicina Familiar (UMF), y a utilizar la herramienta “CHKT en Línea”, en la cual se evalúa el riesgo de padecer diabetes; en caso de contar con un diagnóstico positivo, es imperativo llevar un control adecuado con su médico familiar, e incluso, participar en los programas educativos con los que cuenta la institución.





# SALUD INTEGRAL DEL HOMBRE

La Representación del Instituto Mexicano del Seguro Social (IMSS) en Veracruz Norte invita a la población masculina a mantener en equilibrio la estabilidad emocional, física, mental y social, con el fin de tener bienestar integral.

Adoptar hábitos saludables, como una alimentación basada en el Plato del Bien Comer; realizar actividad física de forma regular y dormir al menos 8 horas al día, ayudan a lograr el bienestar y la salud, dijo la jefa de servicio de la Unidad de Medicina Familiar (UMF) No. 61, Karla Fabiola Díaz Rodríguez.

Asimismo, la doctora Karla Fabiola recalcó que, los hombres son más propensos de padecer infecciones respiratorias agudas, de vías urinarias e intestinales, así como otros padecimientos gastrointestinales.



También tienen predisposición a la hipertensión arterial, diabetes mellitus e hipercolesterolemias [colesterol alto]. Mientras que, a partir de los 45 años, pueden presentarse padecimientos como: cáncer de próstata, colon y recto, explicó la jefa de Servicio de la UMF No. 61.

Además, la especialista agregó que los hombres también deben explorarse y en caso de detectar cualquier anomalía acudir en busca de valoración médica en su UMF. Del mismo modo, afirmó que los derechohabientes deben estar atentos a las revisiones rutinarias.

La experta añadió que a partir de los 20 años es importante realizar los Chequeos PrevenIMSS, con el fin de detectar de manera oportuna obesidad, diabetes e hipertensión; por otro lado, a partir de los 45 años, se deben realizar de manera regular pruebas de detección de cáncer de próstata, o bien desde los 40 años, si se tienen antecedentes de padres o hermanos con dicho padecimiento.

# VACÚNATE CONTRA LA INFLUENZA ESTACIONAL Y COVID-19

## VACUNACIÓN TEMPORADA INVERNAL 2024-2025

Del 15 de octubre 2024 al 28 de marzo 2025 es la vacunación contra la Influenza Estacional y COVID-19

Personas de 5 a 59 años

GRUPO BLANCO Y DE RIESGO	INFLUENZA ESTACIONAL	COVID-19
Niñas y niños de 6 a 59 meses	✓	✗
Personas sanas de cinco o más años de edad que no han recibido previamente la vacuna COVID-19	✗	✓
Adultos de 60 años o más	✓	✓
Personas embarazadas o en período de lactancia exclusiva	✓	✓
Personal de salud en unidades médicas	✓	✓
Personas que viven con VIH/sida	✓	✓
Personas que viven con Diabetes Mellitus	✓	✓
Personas que viven con obesidad mórbida	✓	✓
Personas que viven con cardiopatías agudas o crónicas	✓	✓
Personas que viven con enfermedad pulmonar crónica, incluye EPOC y asma	✓	✓
Personas que viven con cáncer	✓	✓
Personas que viven con enfermedades cardíacas o pulmonares congénitas, u otros padecimientos crónicos que requieran consumo prolongado de salicilatos	✓	✗
Personas que viven con Insuficiencia renal	✓	✓
Personas que viven con inmunosupresión adquirida por enfermedad o tratamiento	✓	✓
Personas que viven con hipertensión arterial esencial	✗	✓

Para más información consultar: Lineamientos de Vacunación para la temporada invernal 2024-2025. Disponible en: <https://www.gob.mx/salud/censia/documentos/lineamientos-para-la-temporada-invernal-2024-2025>



INSTITUTO MEXICANO DEL SEGURO SOCIAL  
SEGURIDAD Y SOLIDARIDAD SOCIAL