

FAMILIA IMSS

Historias de **IMSS**piración

SUPLEMENTO

ZACATECAS

Número 20 | Noviembre | 2024



A PROPÓSITO DEL 66° ANIVERSARIO DEL OOAD ZACATECAS



INSTITUTO MEXICANO DEL SEGURO SOCIAL
SEGURIDAD Y SOLIDARIDAD SOCIAL

3. DESDE CASA

A propósito del 66° Aniversario del OOAD Zacatecas.

Sabías que: la vasectomía tiene muchas ventajas en la planificación familiar.

7. HISTORIAS DE ÉXITO

El OOAD Zacatecas, al rescate de nuestras tradiciones.

El OOAD Zacatecas es reconocido por el éxito en la depuración documental.

ASÍ SOMOS

5.

▶ Lucía Barajas, 26 años de servicio como TAOD.

Diabetes: una lucha continua por la salud.

COMUNIDADES

9.

▶ Nota ChiquitIMSS: ¿qué tanto sabes de dinosaurios?

Conociendo Zacatecas: La Quemada.

Receta: Gorditas de cuajada.

Retos mentales.

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

Colaboración especial:

A PROPÓSITO DEL 66^o ANIVERSARIO DEL OOAD ZACATECAS



El Instituto Mexicano del Seguro Social (IMSS) inició operaciones en Zacatecas el 14 de noviembre de 1958, marcando el comienzo de una historia de atención y compromiso con la salud de los zacatecanos.

La afiliación de patrones y trabajadores comenzó unos meses antes, el 1 de septiembre de ese mismo año, cuando 70 casas comerciales se registraron como pioneras en el sistema de seguridad social. A su vez, en el municipio de Fresnillo se enlistaron aproximadamente 320 derechohabientes.

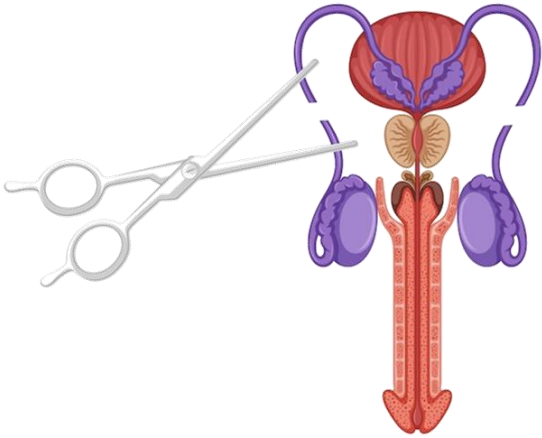
Hoy en día, el IMSS en Zacatecas ha crecido enormemente y atiende a una población de 659 mil 255 derechohabientes, quienes son respaldados por un equipo de 3 mil 903 trabajadores de régimen ordinario y mil 44 del Programa IMSS-Bienestar.

El IMSS en Zacatecas se ha ido consolidando como una institución fundamental en la vida de la población derechohabiente, que confía en ella como el pilar de la seguridad social en el estado



SABÍAS QUE...

LA VASECTOMÍA TIENE MUCHAS VENTAJAS EN LA PLANIFICACIÓN FAMILIAR



La vasectomía es un procedimiento quirúrgico ambulatorio, simple y rápido, que el IMSS ofrece de forma gratuita.

Consiste en cortar y sellar los conductos deferentes, los cuales transportan los espermatozoides desde los testículos al semen. Esto impide la fertilización, convirtiendo a la vasectomía en uno de los métodos más efectivos de anticoncepción permanente.

El IMSS ofrece esta cirugía bajo un modelo sin bisturí, que reduce las molestias y acelera la recuperación. En la mayoría de los casos, los pacientes pueden retomar sus actividades cotidianas en pocos días.

Además, las vasectomías tienen un impacto positivo en la salud de las mujeres, al reducir la necesidad de métodos anticonceptivos hormonales, que a menudo conllevan efectos secundarios.

Si deseas más información sobre la vasectomía, acude a cualquier Unidad de Medicina Familiar para que el personal de salud te oriente o ingresa a la página www.imss.gob.mx



TAOD

LUCÍA BARAJAS, 26 AÑOS DE SERVICIO COMO TAOD

Lucía Barajas, Técnica en Orientación y Atención al Derechohabiente (TAOD) en el Instituto Mexicano del Seguro Social (IMSS), cumple 26 años de servicio en el Hospital General de Zona No. 1 en Zacatecas.

Su labor es esencial para asegurar que los derechohabientes encuentren el apoyo necesario para acceder a los servicios de salud, algo que Lucía considera una gran responsabilidad, pero también una profunda satisfacción.

“Trabajar en el IMSS significa acompañar y orientar a cada persona en el proceso de obtener el servicio que le corresponde. Es una gran satisfacción poder ayudar a los derechohabientes”, expresa.

A lo largo de su trayectoria, ha aprendido a valorar las historias y experiencias de aquellos a quienes apoya. Para ella, “cada historia nos enseña algo nuevo y nos ayuda a crecer como personas”.

También, asume un papel activo en la gestión de quejas, canalizándolas y colaborando con el equipo para mejorar la atención. Para Lucía, pertenecer al IMSS es un orgullo que se traduce en el compromiso de brindar un servicio de calidad a todos los derechohabientes. “Es muy satisfactorio descubrir que las personas se han sentido respaldadas y saber que nuestro trabajo deja una huella en cada una de ellas”, finalizó.



DIABETES: UNA LUCHA CONTINUA POR LA SALUD

La diabetes es una de las enfermedades crónicas más prevalentes en México y representa un importante desafío de salud pública.

Este padecimiento caracterizado por un desbalance en los niveles de glucosa en sangre afecta tanto a la calidad de vida de las personas como a la economía familiar y nacional, debido a los elevados costos de su tratamiento y complicaciones.



Consumir comidas saludables y hacer ejercicio diariamente por lo menos 30 minutos, te ayuda a prevenirla.



El IMSS te brinda asesorías personalizadas en sus módulos PrevenIMSS y orientación para un mejor manejo de la enfermedad.



El mejor control en caso de ya padecer la enfermedad es llevar un estilo de vida saludable, el apoyo de la familia es de vital importancia, así como seguir al pie de la letra el tratamiento indicado por tu médico.



Si deseas más información, acude a cualquier Unidad de Medicina Familiar para que el personal de salud te oriente o ingresa a la página www.imss.gov.mx



EL OOAD ZACATECAS, AL RESCATE DE NUESTRAS TRADICIONES



Como cada año, la Jefatura de Salud en el Trabajo, Prestaciones Económicas y Sociales honra las tradiciones mexicanas con actividades alusivas al Día de Muertos.

Las unidades médicas y administrativas se unieron a esta conmemoración, colocando vistosas ofrendas dedicadas a los compañeros que fallecieron durante el año.

Para cerrar los festejos, se llevó a cabo una colorida pasarela de catrinas, símbolo emblemático de esta celebración.



EL OOAD ZACATECAS ES RECONOCIDO POR EL ÉXITO EN LA DEPURACIÓN DOCUMENTAL



En cumplimiento del Programa Anual de Desarrollo Archivístico [PADA] OOAD Zacatecas, se llevó a cabo el proceso de Desincorporación de Documentos de Comprobación Administrativa Inmediata [DCAI].

Este proceso refleja un incremento del 43.47 por ciento en la cobertura del programa respecto al año anterior, lo que demuestra el esfuerzo y compromiso del equipo de trabajo.



La normativa reconoció y agradeció la dedicación del personal involucrado en este proceso. Cabe mencionar que se continuará exhortando a las áreas que han cumplido constantemente con el proceso a seguir depurando su información.



NOTA CHIQUITIMSS:

¿QUÉ TANTO SABES DE DINOSAURIOS?

Los dinosaurios fueron criaturas gigantes que vivieron hace millones de años, mucho antes de que existieran los humanos. Aunque hoy solo los conocemos por sus huesos y fósiles, los científicos han descubierto muchísimos datos sobre cómo vivían, qué comían y cómo se defendían. ¡Acompáñanos a explorar el increíble mundo de los dinosaurios y sus sorprendentes secretos!



Sabías que la palabra dinosaurio significa lagarto terrible.

Sabías que los animales actuales más cercanos a los dinosaurios son las aves.

Sabías que la posible causa de su extinción fue la caída de un meteorito.

Sabías que en 2010 encontraron en Zacatecas peces fósiles de más de 70 millones de años.

Sabías que el dinosaurio más grande fue el Patagotitan mayorum y no el Rex como pensábamos.



CONOCIENDO ZACATECAS: LA QUEMADA

Las enigmáticas ruinas de la Quemada, situadas en el corazón del municipio de Villanueva, Zacatecas emergen como un importante legado de la historia prehispánica del país. Conocidas como el “lugar de las siete cuevas”, estas antiguas estructuras son consideradas por muchos estudiosos como el mítico hogar de los chichimecas, una tribu que jugó un papel crucial en el desarrollo de la región.



Las ruinas, que datan de entre los siglos XII y XVI, presentan un impresionante conjunto arquitectónico que incluye plazas, habitaciones y altares, reflejando la complejidad social y cultural de sus habitantes. La magnitud de las piedras utilizadas en la construcción sugiere un alto nivel de organización y habilidad técnica, destacando la importancia del sitio en su época.

La riqueza cultural del sitio ha convertido a la Quemada en un destino turístico importante, atrayendo a visitantes nacionales e internacionales. La belleza natural que rodea las ruinas, junto con su historia fascinante, convierte al lugar en un atractivo para quienes desean explorar el legado prehispánico de México.

No solo son un tesoro arqueológico, sino también un símbolo de la rica herencia cultural de Zacatecas. Con cada nueva excavación, se descubren más secretos que enriquecen nuestra comprensión de la historia de México, asegurando que el legado de los chichimecas perdure para las futuras generaciones.



GORDITAS DE CUAJADA

ingredientes

1 taza de cuajada [puedes usar requesón si no tienes cuajada].
 1 taza de trigo quebrado.
 1 taza de maíz quebrado.
 1/2 taza de agua tibia [ajusta según sea necesario].
 1/2 cucharadita de sal.
 1 cucharadita de azúcar [opcional].
 Aceite para cocinar.



Valor nutricional:

Nutriente	Cantidad (por 100 g)
Calorías	180-220 kcal
Proteínas	6-8 g
Grasas	5-8 g
Carbohidratos	30-35 g
Fibra	3-5 g
Calcio	80-100 mg
Sodio	200-300 mg

pasos

- En un tazón grande, mezcla la cuajada, el trigo quebrado, el maíz quebrado, la sal y el azúcar [si decides usarla].
- Agrega agua tibia poco a poco, mezclando hasta que obtengas una masa suave y manejable.
- Si la masa está demasiado seca, añade más agua; si está muy húmeda, agrega un poco más de trigo quebrado.
- Divide la masa en porciones y forma bolitas.
- Aplana cada bolita con las manos o con un rodillo, formando discos de aproximadamente 1 cm de grosor.
- Calienta una sartén o comal a fuego medio y añade un poco de aceite.
- Cocina las gorditas durante 3-4 minutos de cada lado, o hasta que estén doradas y cocidas por dentro.
- Sirve las gorditas calientes. Puedes acompañarlas con miel, mermelada, o disfrutarlas solas.

RETOS MENTALES

M	M	Q	W	M	R	M	T	P	C	O	N	S	U	L	T	A	S	B	F	D	K	N	É	A
É	G	C	S	A	Í	G	U	R	I	C	T	H	X	Ó	W	Q	A	G	I	F	P	U	O	I
B	D	L	P	É	Ú	A	Ú	W	N	Ü	O	U	S	T	Y	Ú	G	N	Ü	I	K	I	I	C
É	A	Í	Ñ	É	E	I	Í	U	N	S	C	C	L	F	S	S	X	Y	W	Ü	Ó	D	F	A
A	D	N	L	Y	O	Á	R	L	P	W	M	U	S	Ñ	Ú	X	N	Í	V	N	O	E	B	M
T	I	I	H	S	T	F	B	I	E	N	E	S	T	A	R	S	O	C	I	A	L	R	C	R
E	N	C	G	Ñ	É	Ó	T	X	A	É	U	X	G	C	U	Í	Ü	M	O	F	J	E	C	A
N	R	A	F	C	R	A	L	A	I	C	O	S	D	A	D	I	R	U	G	E	S	C	E	F
C	E	S	Z	F	L	E	S	S	E	N	O	I	C	A	T	S	E	R	P	Ú	D	H	M	Ñ
I	T	M	Á	E	U	T	H	A	U	J	D	E	N	I	X	Ú	P	T	D	C	G	O	R	V
Ó	A	Ó	S	Y	Ú	G	E	A	I	L	Ü	Z	B	A	V	M	Ó	B	T	X	Y	H	L	A
N	M	Ó	Ú	Ú	S	Á	W	B	B	C	T	J	M	K	J	P	U	I	Q	W	E	A	L	C
M	Z	C	T	U	D	Z	Ó	I	V	I	N	Ü	H	H	R	R	O	M	É	B	P	B	Q	U
É	N	G	T	N	W	T	P	É	K	I	L	E	C	R	E	E	É	S	F	M	I	I	Ó	N
D	Y	Y	V	Í	E	A	Á	N	L	B	Y	I	G	B	I	V	V	S	P	L	Ú	E	Á	A
I	P	W	C	S	F	V	A	U	É	A	Y	P	T	R	U	E	Á	P	Z	O	K	N	Z	C
C	G	Ñ	K	Z	J	B	Ú	R	C	Ü	M	K	Á	A	U	N	J	V	B	Ú	C	T	É	I
A	I	Y	B	N	C	G	F	Y	J	H	W	X	C	C	C	C	Ñ	Q	B	G	A	E	K	Ó
G	Y	S	Ü	P	P	U	S	A	L	U	D	P	Ú	B	L	I	C	A	U	Ñ	C	S	Ú	N
U	É	T	G	R	A	T	U	I	T	O	I	G	X	Ó	Á	Ó	Ó	S	W	Z	M	P	Y	O
V	E	V	Q	D	F	Ú	D	A	D	I	C	A	P	A	C	N	I	N	J	T	Q	L	E	U
W	B	R	F	C	D	M	K	O	R	C	Ó	B	Y	R	C	I	P	F	Y	Ñ	U	X	B	D
F	P	L	A	N	I	F	I	C	A	C	I	Ó	N	F	A	M	I	L	I	A	R	Z	P	Í
K	F	Ú	Y	J	Ñ	É	K	H	Z	M	D	Z	Ñ	M	Ü	Z	K	M	X	I	Á	Ú	U	G
T	F	B	P	E	N	F	E	R	M	E	R	Í	A	Ó	U	Ñ	T	A	Í	H	D	R	S	V

- ✓ IMSS
- ✓ SEGURIDAD SOCIAL
- ✓ ATENCIÓN MÉDICA
- ✓ GRATUITO
- ✓ HOSPITALES
- ✓ CLÍNICAS
- ✓ URGENCIAS
- ✓ SALUD PÚBLICA
- ✓ PREVENCIÓN
- ✓ DERECHO HABIENTES
- ✓ CONSULTA

- ✓ FARMACIA
- ✓ PRESTACIONES
- ✓ ENFERMERÍA
- ✓ CIRUGÍAS
- ✓ REHABILITACIÓN
- ✓ INCAPACIDAD
- ✓ MATERNIDAD
- ✓ PLANIFICACIÓN FAMILIAR
- ✓ VACUNACIÓN
- ✓ BIENESTAR SOCIAL



¡SÍGUENOS EN NUESTRAS REDES!

CONOCE TODO LO QUE HACE EL
IMSS PARA TI

