

FAMILIA

Historias de IMSSpiración

CAMPECHE

IMSS

SUPLEMENTO

Número 17 | Abril | 2024



**¡LLEGÓ A LA META!
Y CAMBIÓ LA VIDA DE CUATRO PERSONAS**

SUPLEMENTO

FAMILIA IMSS | HISTORIAS DE IMSSPIRACIÓN



INSTITUTO MEXICANO DEL SEGURO SOCIAL
SEGURIDAD Y SOLIDARIDAD SOCIAL

3. DESDE CASA

Así trabajamos en el IMSS Campeche.

9. HISTORIAS DE ÉXITO

Domingo Sánchez Rivas:
28 años de empatía
y compromiso con el IMSS

ASÍ SOMOS 5.

- ▶ ¡Llegó a la meta! Y cambió la vida de cuatro personas.

Conoce el Sistema Triage para atención de urgencias.

Estos son nuestros Talentos IMSS.

Estilos de vida saludables para cuidar los riñones.

COMUNIDADES 10.

- ▶ ¡A cuidarse de las altas temperaturas!

¿Sabes qué es la astenia primaveral?

Cuida tu hidratación en temporada de calor.

Noche de música y poesía en el Teatro IMSS Campeche.

Fotogalería:
Orgullosos de ser Familia IMSS Campeche.

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.

ASÍ TRABAJAMOS EN EL IMSS CAMPECHE



En coordinación con la Secretaría de Salud Campeche, el Instituto Mexicano del Seguro Social participa en la campaña de Recuperación de Coberturas de Vacunación con énfasis en la prevención del sarampión, rubéola y poliomielitis.

Se realizó la reunión peninsular del proyecto “Control de la población con diabetes e hipertensión como factores de riesgo cardiovascular”, con sede en Mérida, Yucatán, para reforzar la prevención y atención a estas patologías.



El IMSS y la Universidad Interamericana para el Desarrollo (UNID) sostuvieron reunión de vinculación, con el objetivo de fortalecer el intercambio de formación de talento humano.

Grupo Financiero Banorte se adhiere al Programa Entornos Laborales Seguros y Saludables (ELSSA) del IMSS en Campeche, con el objetivo de promover y fortalecer la salud de las y los trabajadores en sus centros de trabajo.



ASÍ TRABAJAMOS EN EL IMSS CAMPECHE



El consultorio PrevenIMSS Bienestar, que se encuentra ubicado en el Hospital de Mamantel, ofrece atención preventiva a la población que así lo solicite, de lunes a viernes, en horario de 7:00 a 15:00 horas.

Para fomentar la salud integral de la población, el IMSS en Campeche participó en la Jornada Nacional de la Condición Física Saludable 2024, con sesión de activación física realizada en la explanada del HGZ No.1 "Dr. Abraham Azar Farah".



Se llevó a cabo el cierre de la Estrategia Educativa ChiquitIMSS en el jardín de niños "Edelmira Toraya de Espínola", en donde con actividades lúdicas se fomentó en madres y padres de familia y a alumnado, la importancia del cuidado de la salud.

Las maquiladoras de Augusta Sportswear, en Tenabo y Becal, se suman al programa ELSSA con las 5 líneas de acción para la prevención de accidentes, factores de riesgo y áreas de oportunidad para brindar entornos laborales seguros y saludables en sus centros de trabajo.



¡LLEGÓ A LA META! Y CAMBIÓ LA VIDA DE CUATRO PERSONAS



Gracias al altruismo de conocido atleta, catedrático y servidor público de 50 años, el IMSS en Campeche realizó la primera procuración multiorgánica de este año.

La familia de este “Ironman campechano” decidió donar sus órganos al confirmarse el accidente cerebro vascular de manera clínica y mediante imagenología, en el HGZ No. 1 “Dr. Abraham Azar Farah”. Sus hijas Ana Margarita, Alejandra Paola y Karla Patricia tomaron la decisión de respetar la voluntad de quien en vida era un “héroe donador de sangre, hombre optimista y siempre dispuesto a ayudar a quien lo necesite”.

Para llevar a cabo este procedimiento, se reunió a un equipo médico multidisciplinario del HGZ No. 1, equipo de enfermería y demás personal de diversas áreas de salud. En esta primera procuración multiorgánica se obtuvieron los riñones y las córneas, que ofrecieron esperanza de vida a cuatro personas en lista de espera, pertenecientes a un grupo sanguíneo escaso, difícil para el procedimiento de intervención que lograron médicos campechanos.

Para despedirlo, desde temprana hora, arribaron al hospital familiares, amigos, docentes y servidores públicos que organizados formaron la meta a la que el conocido atleta llegó a los 50 años cumplidos con nueve meses y 19 días, en simbología a su vida deportista.

Para ser donador de órganos y tejidos, cualquier persona que así lo desee puede consultar la página de internet del Centro Nacional de Trasplantes www.gob.mx/cenatra o visitar la página del IMSS en la liga www.imss.gob.mx/salud-en-linea/donacion-organos donde se podrá registrar como donadora voluntaria.

ESTOS SON NUESTROS TALENTOS IMSS



En presencia de amigos y familiares se realizó una noche de talentos, que enlazó las dotes artísticas del personal institucional, con la exposición de música, arte y cultura fortaleciendo así la sana convivencia y el sentido de pertenencia.

El público presente disfrutó de 11 presentaciones que la Jefatura de Servicios de Salud en el Trabajo, Prestaciones Económicas y Sociales llevó al escenario a médicos, abogados, contadores, administrativos y personal de diversas categorías.

Desde el escenario del Teatro “Lic. Ignacio García Téllez”, se disfrutó la interpretación de melodías como “Inolvidable”, “Hazme olvidarla”, “Mi mayor anhelo”, complementadas por un baile titulado “Pa’ ya voy” y un momento cómico con un “Stand up”.

Durante esta noche también se informó a los asistentes sobre los diferentes cursos y talleres que los Centros de Seguridad Social 101 y 102 de Campeche y Carmen ofrecen, así como aquellos que están disponibles en la Unidad Deportiva 103 “Fomento a la Salud”.

Con eventos como éste, el IMSS Campeche fortalece el desarrollo y la salud integral del personal, derechohabientes y no derechohabientes en la entidad.

ESTILOS DE VIDA SALUDABLES PARA CUIDAR LOS RIÑONES



Eliminar toxinas generadas por el cuerpo y aquellas que se encuentran contenidas en la sangre son las principales funciones de los riñones, por lo que es importante un chequeo constante para descartar alguna enfermedad renal.

Las insuficiencias renales pueden surgir desde el nacimiento y son prevenibles a través de estilos de vida saludables o incluso pueden tener un origen idiopático, es decir, que no se logra identificar una causa exacta.

Entre los factores de riesgo que pueden desencadenar un problema de salud en los riñones se encuentran el consumo excesivo de sal, así como de alimentos procesados y embutidos; el tabaquismo, la deshidratación y la automedicación.

Es importante que quienes padecen enfermedades crónico degenerativas como obesidad, hipertensión y diabetes sean más cuidadosas al mantener en control adecuado su dieta y tratamientos médicos, para evitar alguna alteración que pueda provocar un daño a los riñones.

Una insuficiencia renal crónica puede llevar al paciente a requerir un trasplante, no obstante, no todos son candidatos a este procedimiento, debido a que hay factores que pueden elevar el nivel de riesgo de la cirugía, como el daño vascular presentado, edades avanzadas o insuficiencia cardíaca.

DOMINGO SÁNCHEZ RIVAS: 28 AÑOS DE EMPATÍA Y COMPROMISO CON EL IMSS



Domingo se integró a la Familia IMSS Campeche en 1996, cuando un amigo le sugirió que se acercara al Instituto para lograr una oportunidad laboral.

Desde entonces, con gran empatía y compromiso se ha desempeñado en diversas áreas, siempre ofreciendo su apoyo total a todo paciente o compañero que se lo solicite.

Asegura que sus experiencias en este trabajo lo han llevado a enfrentarse a situaciones extremas, como ocurrió cuando un huracán golpeó a la entidad, y tuvo que caminar con el agua hasta el pecho para llegar a trabajar, o lo vivido recientemente con la pandemia de COVID-19.

“Le agradezco al IMSS la oportunidad de trabajar y sacar adelante a mi esposa y mis dos hijos. Por eso, yo le aconsejo a las nuevas generaciones que aprovechen esta noble institución, realizando su trabajo con dedicación y honestidad, entregando un extra, así como el Instituto nos lo dio a nosotros”, concluyó.

Actualmente, Domingo se desempeña como auxiliar de farmacia de la Unidad de Medicina Familiar No. 11 “Novia del Mar”.

¡A CUIDARSE DE LAS ALTAS TEMPERATURAS!



Ante el incremento de la temperatura en la entidad es importante extremar precauciones y prevenir enfermedades, principalmente en la población con exposición solar.

Las condiciones climáticas características de Campeche pueden provocar daños graves en la salud, principalmente cuadros de deshidratación y golpe de calor.

Por ello, se recomienda usar filtro solar en las áreas expuestas al sol, así como cubrirse con sombrilla, gorra o sombrero. También, es vital mantenerse hidratado con agua natural y, de ser posible, evitar lugares concurridos donde se concentre el calor.

Algunos de los síntomas que pudieran presentarse son: temperatura superior a los 40 grados, delirio, vómito, náuseas, desorientación, deshidratación severa, piel seca y caliente al tacto, agitación, debilidad, dificultad para hablar e, incluso, convulsiones.

Es recomendable usar ropa ligera y de colores claros, hidratarse permanentemente, programar actividades al aire libre en horas frescas del día, evitar consumir bebidas con cafeína y procurar que el espacio en el que se encuentren siempre esté ventilado.

De presentar estos síntomas, no automedicarse y trasladarse con oportunidad a los servicios de Urgencias del IMSS, para recibir la atención correspondiente.

¿SABES QUÉ ES LA ASTENIA PRIMAVERAL?



Se le llama así a un conjunto de síntomas relacionados con fatiga persistente, que se convierte en una situación muy frecuente en esta época del año. La palabra “astenia” hace referencia a la falta de fuerza y engloba una alteración física y mental.

Esta afección también engloba episodios de cansancio, debilidad, somnolencia, ansiedad y cefaleas, alteración general del organismo, fatiga intelectual con dificultad de concentración, trastornos de la memoria, trastornos del sueño y alteraciones del apetito.

Los casos relacionados con este diagnóstico se asocian principalmente a los cambios de temperatura provocando mayor agotamiento, lo que genera la modificación de la rutina diaria como los horarios de sueño, comida, tiempo de ocio, entre otros.

Una correcta hidratación, dieta sana y equilibrada, así como acudir a valoración médica son acciones que pueden minimizar las consecuencias de este diagnóstico que no requiere tratamiento específico, y que suele desaparecer en una o dos semanas.

Ante la presencia de cualquiera de los síntomas indicados, se recomienda evitar la automedicación y acudir a consulta para contar con el tratamiento adecuado.

CUIDA TU HIDRATACIÓN EN TEMPORADA DE CALOR



Mantener una correcta hidratación puede evitar daños graves a la salud, principalmente en esta época del año en que la temperatura se eleva de manera sustancial.

Síntomas como fatiga, dolor de cabeza, calambres, adormecimiento de extremidades y alteraciones de la vista son comunes que se presentan si no se toman entre dos y tres litros de agua simple durante el día.

El agua cumple funciones que aseguran el correcto funcionamiento del organismo al transportar y distribuir nutrientes esenciales para las células como minerales, vitaminas o glucosa, además de contribuir a la eliminación de toxinas, regular la temperatura corporal y participar en procesos digestivos.

¡Cuida tu salud manteniéndote bien hidratado!

NOCHE DE MÚSICA Y POESÍA EN EL TEATRO IMSS CAMPECHE



A través de la Jefatura de Servicios de Salud en el Trabajo, Prestaciones Económicas y Sociales, se llevó a cabo un recital-homenaje póstumo al dramaturgo Brígido A. Redondo Domínguez.

En presencia de familiares y amigos de este reconocido escritor y poeta, el grupo “Los Románticos” y la voz de Andrea Redondo llenaron el escenario del Teatro IMSS “Lic. Ignacio García Téllez”, interpretando las canciones favoritas del homenajeado.

Como parte del programa se recitaron poemas de su autoría, además se entregó un reconocimiento a su trayectoria y gran legado a la literatura cultural universal, que fue recibido por sus hermanos Brígida Rosalía y Erasmo Redondo Domínguez.

Por su labor cultural, el también creador del escudo heráldico de Champotón recibió a lo largo de su vida distinciones como la medalla Justo Sierra Méndez, máxima presea que otorga el pueblo y gobierno de Campeche; la Medalla Guillermo González Galera, conferida por el Benemérito Instituto Campechano, y se le otorgó el grado de Maestro Emérito del Estado.

FOTOGALERÍA

Orgullosos de ser Familia IMSS Campeche



Teresa del Rosario Pantí Cu.



Felipe de Jesús Che Pérez.



Eulalia M. Ramos Arceo,
Rosario A. Chuc Euán y
Beatriz Arjona Acevedo.



Personal de la
Coordinación de
Informática.



Armando
Santamaría Vadillo.



Personal de enfermería de
la UMF No. 11 "Novia del
Mar".



Domingo Sánchez Rivas.



Teresita Grajales Ramírez e
Irania Gómez Pérez.



Personal de la
Subdelegación
Campeche.

Y TÚ ¿YA TE INSCRIBISTE?

CURSOS Y TALLERES IMSS Campeche

Inscripciones abiertas

- 🏀 Básquetbol
- 🏊 Natación
- 🏃 Ejercicio Físico para la Salud
- 🪪 Judo IMSS
- 🕺 Baile de salón
- 🚴 Spinning IMSS
- 🎨 Arte y Diseño en Bisutería
- 💄 Tendencias de Maquillaje
- 🎭 Danza Folclórica
- 🕺 Danza Creativa (salsa).

Y más...

Requisitos:

- CURP
- Adultos: Identificación oficial vigente con fotografía.
- Menores de edad: Credencial de estudiante o Cartilla Nacional de Salud.

INFORMES

Centro de Seguridad Social Campeche

L.C.C. Luis A. Santamaría Vadillo
Tel. 981 811 4709
luis.santamariav@imss.gob.mx

📍 Av. López Mateos S/N, entre Talamates y Q. Roo,
Col. Centro, C.P. 24000, Campeche, Camp.

🕒 Horario: 08:00 a 21:00 hrs.

Centro de Seguridad Social Carmen

Lic. Laura Beatriz Martínez Domínguez
Tel. 938 38 2 56 69
laura.martinez@imss.gob.mx

📍 Calle 41 B S/N, entre Calle 20 y la 22,
Col. Centro, C.P. 24150, Cd. del Carmen, Camp.

🕒 Horario: 08:00 a 21:00 hrs.



INSTITUTO MEXICANO DEL SEGURO SOCIAL
SEGURIDAD Y SOLIDARIDAD SOCIAL

📱 🌐 📧 gov.mx/imss